

HEKA PASIKALA KI HE NGAUE TU'O TAHA HE UIKE

Holoki 'aki e kgs 'e 297 'a e lahi 'o e kasa kona
'oku tukuange atu ki he 'atā he ta'u!*

'Ilo ki ha fakamatala 'oku lahi ange
'I he livelightly.nz/move

*'E fakatefito ia mei he fetongi e 'avalisi ho'o fononga me'alele ki he ngāue.

**LIVE
LIGHTLY**



TAIMI'I HO'O KAUKAU KE MINITI PE 'E 4

Fakahaofi e \$320 mei ho'o mo'ua 'uhila he ta'u!*

'Ilo ki ha fakamatala 'oku lahi ange

'I he **[livelightly.nz/energy](https://www.livelightly.nz/energy)**

*Ko e fakahaofi e pa'anga ni 'oku tefito ia mei he faka'avalisi e famili ko e toko tolu he 'api, 'I he ta'u.

**LIVE
LIGHTLY**



FEINGA KE MA'U E ME' ATOKONI LAU, FOHA MO FUA TU'OTAHA HE UIKE

Holoki'aki e kg 'e 73 – 146 e kasa kona 'oku
tukuange atu ki he 'atā he ta'u!*

'Ilo ki ha fakamatala 'oku lahi ange 'I he [livelightly.nz/eat](https://www.livelightly.nz/eat)

*'E malava eni ka fakafetongi e kakano'I manu 'aki e vesitapolo, tu'o 1-2 he uike.
Ma'u'anga Fakamatala: Drew et al, 2020.

**LIVE
LIGHTLY**



KO E HA HO'O UESIA KI HE FO'I PALANITE?

Fekumi ki he lahi e kasa kona 'oku ke tukuange
atu ki he 'atā mei ho'o ngaahi ngaue mo e
founga ke holoki 'aki.

Tali e fehu'i 'i he **futurefit.nz**

**LIVE
LIGHTLY**

Ko e kāponi kasa
kona 'oku tukuange
atu mei he ngāue kotoa
'oku fakahoko 'e Emily
'oku fe'unga mo
e toni 'e 7.



KAU ATU KI HA KULUPU FAKAKOLO 'OKU NAU TOKANGAEKINA E FELIULIUAKI E 'EA

Talanoa ki ho ngaahi maheni mo e famili

Fakaongo atu ho le'o ke poupu ki he ngaahi ngaue
'a e komiuniti fekau'aki mo e feliuliuaki 'a e 'ea.

'Ilo ki ha fakamatala 'oku lahi ange 'I he
livelightly.nz/eat

LIVE
LIGHTLY



KAU ATU KI HA KULUPU 'I HO KOLO FEPOUPOUAKI 'I HE TAIMI 'OKU FIEMA'U AI

Kau atu ki ha kulupu fakafeitu'u pe fokotu'u ha kulupu fakalakalaka ke fevahevahe'aki e ngaahi naunau 'oku ala ma'u, ke tau'i 'aki e feliuliuaki e 'ea.

'Ilo ki ha fakamatala 'oku lahi ange 'I he
livelightly.nz/community-groups

LIVE
LIGHTLY



MALU'I HO 'API 'ILO KI HA FAKATU'UTAKI 'O HA TĀFEA 'E ALA HOKO

Ko e ngaahi 'api lahi 'I Tāmaki Makaurau 'oku nau tu'u fakatu'utamaki ki he tāfea he kaha'u.

'Ilo ke lahi ange, kau ai e founga ke holo'aki e tāfea 'I aucklandcouncil.govt.nz/floodviewer

LIVE
LIGHTLY

