

OBSAH

Úvod	5
#1 Chodte po schodoch	7
#2 Sprchujte sa s vedrom	9
#3 Sušte bielizeň na vzduchu	11
#4 Po prečítaní vymažte emaily	13
#5 Vytiahnite rolety	15
#6 Nekupujte za každú cenu darčeky	17
#7 Perte bielizeň v studenej vode	19
#8 Zabudnite na balené čaje	21
#9 Začnite jazdiť na bicykli	23
#10 Pracujte z domu	25
#11 Bezmäsité pondelky alebo ktorýkoľvek iný deň v týždni	27
#12 Swap alebo výmena oblečenia	29
#13 Podporte lokálnych predajcov	31
#14 Sila komunity	33
#15 Naša menštruácia	35
#16 Objavte radosť z rastlín	37
#17 Používajte LED žiarovky	39
#18 Noste so sebou fľašu na vodu	41
#19 Zostaňte na šálku kávy alebo si doneste svoj pohár	43
#20 Zohrievajte si vodu v elektrickej kanvici	45
#21 Prvý krok k zero waste: Tuhé mydlo	47
#22 Menej streamujte videá	49
#23 Stravujte sa podľa ročného obdobia	51
#24 Vypnite svoje spotrebiče	53
#25 Zbierajte dažďovú vodu	55
#26 Vymeňte plastovú zubnú kefku za bambusovú	57
#27 Zredukujte, znovu využite a recyklujte	59
#28 Povedzte NIE veciam zadarmo	61
#29 Zabudnite na plastové slamky	63
#30 Zastavte vodu	65
#31 Zbavte sa papiera	67
#32 Používajte sklenené nádoby na jedlo	69
#33 Darujte kúsok seba	71
#34 Noste so sebou príbor	73
#35 Recyklujte	75
#36 Nakupujte vo veľkom	77
#37 Ohľaduplné oslavy	79
#38 Zabudnite na plastové vatové tyčinky	81

#39	Znovuobjavte čaro knižníc	83
#40	Používajte obaly z včelieho vosku	85
#41	Skúste bezodpadové holenie	87
#42	Dvakrát myslite a raz kupujte	89
#43	Oblečte sa, až potom zapnite kúrenie	91
#44	Vyrobte si vlastné čistiace prípravky	93
#45	Začnite kompostovať	95
#46	Zabudnite na papierové utierky	97
#47	Povedzte NIE reklamným letákom vo vašich schránkach	99
#48	Nakupujte v second handoch	101
#49	Objavte čaro látkových vreckoviek	103
#50	Zbierajte odpadky	105
#51	Pravidlo 30 minút	107
#52	Vianoce bez stresu	109
#53	Povedzte NIE jednorazovým taškám a plastovým vreckám	111
#54	Podel'te sa o informácie o udržateľnom životnom štýle	113
#55	Využívajte verejnú dopravu	115
#56	Chráňte prírodu	117
#57	Vzdelávajte sa	119
#58	Chod'te príkladom	121
#59	Dôverujte vede	123
#60	Začnite od seba	125
	O Autorke	127
	Obsah	128
	Použit'é zdroje	130