

# OBSAH

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Předmluva Beth Terryové                                                                                       | 4   |
| Úvod                                                                                                          | 5   |
| KAPITOLA 1                                                                                                    | 7   |
| Vymezení problému – O naší cestě k životu bez plastů                                                          |     |
| KAPITOLA 2                                                                                                    | 14  |
| Méně plastů podle Paretova principu –<br>Průvodce pro rychlý začátek                                          |     |
| KAPITOLA 3                                                                                                    | 17  |
| Poznejte plasty... a jejich alternativy – Naše plastické mozky:<br>Kde se plasty vzaly a co jsou vlastně zač? |     |
| KAPITOLA 4                                                                                                    | 73  |
| Odstraňte plasty ze svého životního prostoru –<br>Jak si vytvořit zdravější domov                             |     |
| KAPITOLA 5                                                                                                    | 136 |
| Bez plastů – na cestu                                                                                         |     |
| KAPITOLA 6                                                                                                    | 155 |
| Jak šířit bezplastový životní styl – a sdílet ho s rodinou,<br>přáteli a spolupracovníky                      |     |
| KAPITOLA 7                                                                                                    | 170 |
| Slovo na závěr – Vydejte se vstříc životu bez plastů                                                          |     |
| Bezplastové zdroje                                                                                            | 175 |
| Poděkování                                                                                                    | 185 |
| O autorech                                                                                                    | 186 |
| Rejstřík                                                                                                      | 187 |