

Obsah

10 Obývací

- 12 Minimalismus
- 18 Spotřeba energie
- 24 Vybavení
- 30 Pokojové rostliny

36 Kuchyně

- 38 Ekologické potraviny
- 46 Rostlinná strava
- 56 Odpad z jídla
- 66 Odpad z obalů
- 72 Náčiní a techniky vaření

80 Ložnice

- 82 Šatník
- 90 Oprava a další zúžitkování oděvů
- 96 Spánek

102 Koupelna

- 104 Péče o zuby
- 110 Péče o tělo
- 118 Péče o vlasy
- 128 Spotřeba vody
- 134 Čisticí prostředky

142 Před prahem

- 144 Zelené pracoviště
- 146 Stravování mimo domov
- 148 Vydejte se na cestu
- 150 S chutí do toho
- 154 Závěrem
- 156 Rejstřík
- 159 Poděkování

