

OBSAH

Úvod		8
PŘEMÝŠLEJTE A PUSŤTE SE DO TOHO		15
1. den	ZAČNĚTE TAM, KDE PRÁVĚ JSTE	16
2. den	ZKONTROLUJTE KOŠ	20
3. den	VYTVOŘTE SI BEZODPADOVOU SOUPRAVU	26
4. den	KOMPOST, KOMPOST, KOMPOST	32
5. den	OMEZTE SVÉ UTRÁCENÍ	37
6. den	VYDEJTE SE NA SVŮJ PRVNÍ NÁKUP BEZ OBALU	42
7. den	PŘIPRAVTE SI PRVNÍ JÍDLO BEZ ODPADU	53
8. den	ZABRAŇTE VZNIKU POTRAVINOVÉHO ODPADU	57
9. den	ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ VE SVÉM DOMOVĚ	62
10. den	ZAPOJTE SE DO PROJEKTU „AŽ NA DNO KELÍMKU“ (PROJECT PAN)	67
11. den	VYROBTE SI VLASTNÍ KOSMETIKU	72
12. den	VYROBTE SI VLASTNÍ ČISTICÍ PROSTŘEDKY	84
13. den	PROVĚTREJTE SI ŠATNÍK	89
14. den	DÁVEJTE PŘEDNOST SECOND HANDŮM	94
15. den	ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ VE SVÉM DOMOVĚ	98

ZAMYSLETE SE A VYHODNOŤTE SITUACI		107
16. den	PŘEDEPIŠTE SI ZELENOU MEDICÍNU	108
17. den	KUPUJTE SI OPRAVDOVÉ JÍDLO	112
18. den	JEZTE MÉNĚ MASA	118
19. den	OSVOJTE SI MINIMALISMUS	122
20. den	ŠÍŘTE TO DÁL	126
21. den	UKLIÐTE SI V HLAVĚ	130
22. den	VYSTAČTE SI S TÍM, CO MÁTE, A OPRAVTE TO	136
23. den	ZÁŽITKY MAJÍ VĚTŠÍ HODNOTU NEŽ VĚCI	142
24. den	INVESTUJTE PENÍZE SPRÁVNÝM SMĚREM	150
25. den	BUÐTE NÁPOMOCNI	156
26. den	VĚDOMĚ SE ZBAVTE VĚCÍ	160
27. den	TVOŘTE, NEKONZUMUJTE	166
28. den	UDRŽUJTE MINIMALISMUS	172
29. den	ZAPOJTE SE!	176
30. den	ODPOČIŇTE SI A VYHODNOŤTE SITUACI	182
Závěr		186
Odkazy		189
Poděkování		191