

Úvodem	11
Část první: Konec doby odpadové	15
Odpad, kam se podíváš	16
Proč je odpad takový problém	16
Zero Waste: „zírrou co“?	21
Lineární a cirkulární ekonomika	26
Nastavení naší společnosti	26
Proč se o cirkulární ekonomiku vlastně snažit	28
Část druhá: (Téměř) bezodpadová domácnost	33
Kuchyně aneb Porodnice všeho odpadu	34
Nakupování potravin	35
Nakupovací alternativy	40
Rady k zodpovědnému nakupování	41
Plýtvání jídlem	43
Biologický odpad	50
Zero Waste a vegetariánství / veganství	54
Vybavení kuchyně	57
Čisticí prostředky	58
Mytí nádobí	60
Koupelna	62
Péče o vlasy	63
Péče o tělo a pokožku	66
Dekorativní kosmetika	71
Domácí výroba kosmetiky	74
Čištění zubů	75
Holení	81
Menstruace = odpadové zlo?	86
Praní prádla	92
Toaleta	95
Kde byste plast nečekali	98

Část třetí: Děti a zvířecí potomci	101
Bezodpadová domácnost s dětmi. Utopie, nebo realita?	102
Jak se připravit na příchod dítěte	102
Jak zvládnout bezodpadový způsob života s dětmi	105
Co je tedy opravdu potřeba	107
Jak vybírat hračky, které potěší a neuškodí	108
Jak zvládat touhy dětí po něčem, s čím nesouhlasíte	109
Co dělat, když rodina bojkotuje vaše zásady a přístup	110
Vývoj dítěte. Je to vůbec někdy jednoduché?	111
Děti a cestování. Mission impossible?	112
Nakupovací tipy	113
Adoptivní děti aneb Jak to zvládnout s domácími mazlíčky	113
Krmení	113
Kosmetika	115
Hračky	115
Záchod	115
Bydlení	116
Zdraví	116
 Část čtvrtá: Speciální příležitosti	 119
Společné radosti všeho druhu	120
Vánoce bez odpadu	120
Narozeniny, svátky a další oslavy	122
Velikonoce	123
 Část pátá: Lifestyle	 127
Cestování: život na cestách a mimo domov	128
Co s sebou	128
Etické cestování	133
Móda a oblečení	139
V čem je vlastně problém	139
Skladba šatníku	142
Minimalismus	144
Běžný chod domácnosti	146

Časté otázky a mýty	148
Mám to těžší než lidé, kteří bydlí na vesnici / ve městě	148
Nemám čas vše vyrábět doma	149
Život bez odpadu je moc drahý	150
Část šestá: Firmy a obchody jdou příkladem	153
Firmy jdou příkladem	155
Dopad firem na životní prostředí	155
Ekologický provoz firem	156
Jak to ale zabalíme	157
Co s dodavateli	158
Jak propagovat udržitelnost mezi zaměstnanci	159
Bezobalové obchody	161
Legislativa aneb Úředníci vládnou zemi	161
Nikdo učený z nebe nespádl	163
Jak zajistit bezobalový nákup a prodej	164
Bio, eko aneb Kdo se v tom má vyznat	165
Jaký přesah mohou mít obchody	165
Spolupráce, či konkurence?	166
Část sedmá: Sdílejte (to) s ostatními	167
Minimalizace odpadu v práci a ve škole	169
Tipy do práce	169
Tipy do školy	172
Jak to přežít s partnerem a rodinou	174
Sdílená ekonomika frčí	175
Sdílení dopravních prostředků	176
Sdílení ubytování	177
Sdílení nástrojů	178
Věci z druhé ruky	178
Ostatní	179
Část osmá: Chci (z)měnit svět	181
Jak mám tedy proboha začít?	182
Najděte si svoje „proč“	184

U vlastní snahy to nekončí	188
Kde můžu hledat inspiraci	190
Koho se vyplatí podporovat	191
Závěrem	195
Zdroje	197