

OBSAH

PÁR POJMŮ PRO ZAČÁTEK	8
Udržitelnost.....	9
Zero Waste.....	10
Minimalismus.....	12
Greenwashing.....	14
LCA analýza.....	17
Od kolébky ke kolébce.....	17
Uhlíková stopa.....	21
ODPADY	22
Třídění odpadu stačí. Nebo?.....	23
Recyklace, downcyklace, upcyklace.....	24
Recyklovaný vs. recyklovatelný.....	25
Doba plastová.....	26
Bioplasty.....	30
Jak správně třídít.....	32
MÓDA	54
Jak vzniká tričko za stovku.....	55
Textilní materiály.....	65
Textilní certifikace.....	86
Kde nakupovat.....	89
Jak na efektivní šatník.....	92
A žili šťastně až do smrti.....	98
10 tipů, jak snížit svou módní stopu.....	101
STRAVA	102
Víš, co jíš?.....	103
#Neplýtvej.....	111
Rostlinky vs. zvířátka.....	115
Férové potraviny.....	118
KOSMETIKA A ČISTÍCÍ PROSTŘEDKY	120
Na kůži záleží.....	121
Zase ty pojmy.....	129
Certifikace kosmetiky.....	131
Udělej si sám.....	138
ZELENÉ ALTERNATIVY	146
Kuchyně.....	147
Koupelna.....	153
Pracovna a škola.....	164
Svátky a oslavy.....	165
Ostatní.....	168
Každodenní kroky.....	173
Doslov: KAŽDÁ SNAHA SE POČÍTÁ	174