

Obsah

	Předmluva Jacka Johnsona	010		Rozhazuje vám zásobník na vodu hormony?	107
	Úvod: Plastové probuzení	015		Víc než balená voda: bublinky a příchuť	108
01	Plast je všude	026		Hledání pitné vody	110
	Moje pravidla	027		Legislativa upravující balenou vodu	116
	Seznam plastů za první měsíc	027		Buďte aktivní ve své komunitě	117
	Co je to plast?	030			
	Procházka mým domem	032	04	Proč prostě nemůžeme všechno zrecyklovat?	122
	Problémy s plasty	033		Recyklace sváženého odpadu	123
	Druhy plastů: čísla na spodku	057		Obecná pravidla recyklace plastů	125
	Přijměte výzvu „Ukaž svůj plast“	062		Recyklační byznys	128
02	Igelitové tašky aneb Proč mám melouny v tričku?	067		Vliv recyklace plastů na životní prostředí	129
	Co je špatného na igelitkách?	069		Nedostatky ve svozu tříděného odpadu	130
	Jsou papírové tašky lepší?	072		Programy rozšířené odpovědnosti výrobců	131
	Tašky na opakované použití - ne všechny jsou si rovny	073		Vezměte si zpátky filtr - Rozbor občanské kampaně	134
	Nezapomenout si tašku	079		Rozšířená odpovědnost spotřebitelů	142
	Recyklace igelitových tašek	084		Šetří recyklace energií?	143
	Akce proti igelitkám: zákazy a poplatky	085		Řemeslná výroba a upcyklace	145
	Buďte aktivní ve své komunitě	087		Recyklace je nezbytná, ale není to konečná odpověď	148
03	Plastové nápojové lahve aneb Řešení problému s pitím	092	05	Jídlo z restaurací a balení svačin aneb Brčko mám vlastní!	150
	Pravda o balené vodě	093		Nádoby na obědy a jídla z restaurací	152
	Výběr lahve na pití na opakované použití	099		Já a moje skleněné brčko	155
	Výběr vodního filtru	104			

	Cestování bez odpadu	157		Odpovědné používání plastu	288
	Večírky bez odpadků	164		Kupování nových produktů bez plastů nebo s méně plasty	299
	Města odmítající polystyren	167		Už žádné plastové přepravní materiály	309
	Odstranění polystyrenu ze škol	168		Omezujte, omezujte, omezujte	311
	Je papírové nádobí šetrnější?	170			
	Bioplasty: lepší alternativa?	171			
06	Nakupování potravin aneb Zachraňujeme planetu po jednom obalu od sýra	181	10	Bezplastový život ve světě	317
	Tipy pro úspěšné nakupování s menším množstvím plastů	182		Austrálie	318
	Šikovný seznam: Jak skladovat ovoce a zeleninu	189		Nový Zéland	322
	Komunitní akce: Bezplastové farmářské trhy a obchody s potravinami	221		Kambodža	325
				Tchaj-wan	327
				Čína a Nizozemí	330
				Portugalsko	333
				Velká Británie	335
				Kanada	338
				Mezinárodní	339
07	Osobní péče a úklid domácnosti aneb Když lenost = šetrnost	225	11	Devět důvodů, proč osobní změny mají smysl	341
	Co je v lahvi?	226		Poděkování	350
	Tipy na osobní péči a úklid... bez plastů	228		Rejstřík	352
	Udělejte něco navíc: Požádejte firmy, aby změnily obaly	266		Poznámky	358
08	Je toho na mě moc aneb Pomoc! Piju čisticí prostředky	268			
09	Trvanlivé zboží aneb Když levné = šetrné	274			
	Zbavte se PVC	274			
	Přestaňte používat plastové nádoby	276			
	A co silikon?	287			