

Jak začít se Zero Waste!



„Bud' změnou, kterou chceš vidět ve světě.“

Mahatma Gandhí

JAK ZAČÍT SE ZERO WASTE?

Rádi byste ...

...zmenšili svou ekologickou stopu?

...přestali třídít odpad, ale místo toho ho méně produkovali?

...ušetřili peníze, abyste nemuseli tolik pracovat?

...jedli opravdové jídlo, které bylo vypěstováno přirozeně a za férových podmínek?

...zjednodušili svůj život a měli víc „času“ ho žít?

...se osvobodili od diktátu konzumní společnosti?



Začít zjednodušovat a měnit své návyky po malých krůčcích je skvělý přístup, protože každá změna se počítá! Je snadné najít svou vlastní cestu, která bude ladit s vaším životním stylem a bude dlouhodobě udržitelná.

JAK ZAČÍT SE ZERO WASTE?

základní zásady **zero waste**



ZAMÍTNĚTE – CO NEPOTŘEBUJETE

Prozkoumejte své návyky a zvažte, zda nemůžete svůj život a prostředí kolem vás zjednodušit. Omezte jednorázové a plastové věci, které můžete nahradit znovupoužitelnými. Odmítejte reklamní předměty, vzorečky a dárečky, nevyžádanou poštu.

ZREDUKUJTE – SVOU SPOTŘEBU A NÁVYKY

Omezte nákup jídla v obalech, spotřebu vody, množství oblečení, denní aktivity, média – opravdu potřebujete tolik? Podporujte sdílení (náradí, sportovní vybavení, auta,...).

ZUŽITKUJTE – CO MŮŽETE

Zkuste svým věcem, které už nevyužíváte, najít nový účel použití. Dávejte přednost znovupoužitelným produktům před jednorázovými. Upřednostňujte kvalitu a případně opravte nebo zašijte, co se vám pokazilo.

ZRECYKLUJTE

Cílem je mít k recyklaci co nejméně.

ZKOMPOSTUJTE

ZBYTEK

Svým spotřebitelským chováním vyjadřujete své preference. Volíte každý den, každou utracenou korunou. Dejte najevo, že podporujete udržitelnost, lokálnost, sezónnost a snížení množství obalů / odpadů. Inspirujte své okolí a aktivně ovlivňujte svůj okolní životní prostor.



Co můžete změnit **hned?**

- 1.** Zvážit, co opravdu potřebujete a těší vás... neexistuje šetrnější alternativa?
- 2.** Mít vždy svou láhev na vodu.
- 3.** Nosit svou látkovou tašku.
- 4.** Chodit pěšky a jezdit na kole, upřednostňovat MHD.
- 5.** Nakupovat bezobalově.
- 6.** Pořídit si pytlíky a krabičky na svačinu a odmítat jídlo „to go“.

Jaké návyky zavést



v kuchyni?

- 1.** Potraviny je skvělé nakupovat lokálně, sezónně a do vlastních obalů – v obchodech, které prověřily kvalitu jídla za vás.
- 2.** Vařit doma je radost a plánovat jídelníček i nákupy nemusí být složité.
- 3.** Přírodní materiály jsou příjemnější alternativou plastů.
- 4.** Kvalitní jídlo ze základních surovin je zdraví prospěšné.
- 5.** Látkové utěrky a hadříky jsou velmi funkční – zatočte s jednorázovými plastovými a papírovými pomocníky.
- 6.** Jídlo skladované ve vhodných podmínkách déle vydrží.

JAK ZAČÍT SE ZERO WASTE?

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Praktické tipy na bezobalový nákup

1. Naplánujte si svůj nákup.
2. Nachystejte si pytlíky a obaly (ušijte je ze starého povlečení nebo je pořiďte přímo v bezobalu).
3. Doma nákup přesypejte do vhodných nádob.
4. Jídlo uskladněte tak, aby co nejdéle vydrželo.
5. Vařte s radostí.
6. Naplánujte si další nákup...

Tip: I tam, kde byste to nečekali, jsou často ochotní vám jídlo prodat do vlastních nádob. Ptejte se třeba u řezníka nebo v pekařství.

JAK ZAČÍT SE ZERO WASTE?



Jak zjednodušit koupelnu a úklid

- 1.** Přírodní kosmetické produkty mají všestranné využití (mýdlo, bambucké máslo).
- 2.** Některé produkty je snadné vyrobit doma z několika málo základních ingrediencí.
- 3.** Vlasy jde umýt i bez šamponu (metoda no poo).
- 4.** Jednorázové můžete vyměnit za znovupoužitelné (odličovací tampony, menstruační kalíšek, látkové kapesníky).
- 5.** Úklid ekologickými prostředky je efektivní (citron, soda, ocet, stáčené ekologické čisticí prostředky, látkové hadříky místo jednorázových utěrek).

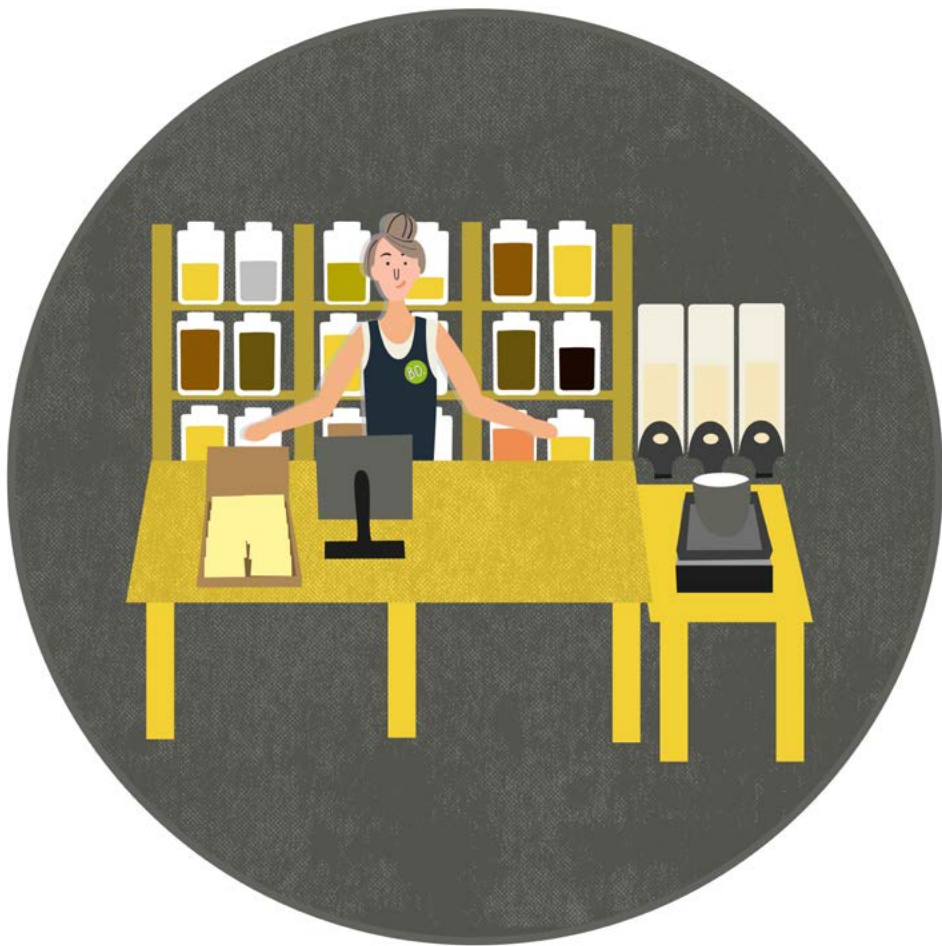


Jde to také s dětmi?

- 1.** Látkové plenky jsou šetrnější a ekonomičtější alternativa.
- 2.** Děti potřebují minimum kosmetiky.
- 3.** Méně hraček může být více. Nechejte děti objevovat přírodu, opravdový svět a rozvíjet vlastní kreativitu.
- 4.** Oblečení z druhé ruky bývá skvělé a to, z čeho vyrostly, můžete posílat dál.
- 5.** Mít po ruce krabičku s oříšky a sušeným ovocem je zdravější a levnější alternativa ke kupovaným dobrotám.

Jděte jim příkladem!

JAK ZAČÍT SE ZERO WASTE?



Zajímá vás více podrobností a tipů? Nechejte se inspirovat
na workshopech Zero Waste!

Těšíme se na vás v **bezobalu!**

www.bezobalu.org

ilustrace: Věra Meluzína
© bezobalu 2017