



PŘÍRUČKA

KAŽDODENNÍ

UDRŽITELNOSTI

40 TIPŮ JAK ŽÍT EKOLOGIČTĚJI A CHYTŘEJI →

OBSAH

ÚVOD → 4+5

RÁNO V KOUPELNĚ / KRÁSA&HYGIENA → 6+7

OBLÉKÁNÍ / MÓDA → 8+9

CESTA DO PRÁCE / DOPRAVA → 10+11

KARIÉRA / V PRÁCI → 12+13

TECHNOLOGIE&ELEKTRONIKA → 14+15

VAŘENÍ&RESTAURACE → 16+17

NAKUPOVÁNÍ → 18+19

ÚKLID DOMOVA / MYTÍ, ČIŠTĚNÍ&RENOVACE → 20+21

VOLNÝ ČAS / PARTY&KOMUNITA → 22+23

DOPORUČENÉ ČTENÍ / CZ&EN → 24+25

AUTORKY

Greenglasses.cz



PARTNEŘI

BUZZ talks

Institut Cirkulární Ekonomiky, z. ú.

Nadace O2



uplatnise



Nadace O₂





Greenglasses je platforma a hnutí pro udržitelnější životní styl v Praze. Chtějí propojit podobně smýšlející jednotlivce, iniciativy, podniky & komunity. Jejich blog obsahuje rozhovory a články o kontroverzních i praktických tématech od jídla až po recyklaci, zvyšuje povědomí o komplexních tématech každodenních voleb nakupování a adresář mapuje pražské zelenější podniky. Autorky blogu jsou také spoluorganizátorkami festivalu Sustainability Day a autorkami mezinárodního průvodce Prague Green City Guide.

zakladatelky Aneta Hebrová & Jennifer Day
(+420) 775 263 883 gg@greenglasses.cz

BUZZ talks byly založeny v květnu 2015 jako studentský projekt s cílem osvěty veřejnosti v rámci aktuálních témat týkajících se udržitelnosti. Doposud byly BUZZ talks realizovány zejména v rámci večerních diskusních setkání s odborníky, jejichž principem bylo kreativní setkání jednotlivců, zástupců firem, veřejného sektoru, akademiků a veřejnosti, jejichž výstupem byly skutečné návrhy, které mohou být uvedeny do praxe právě díky spolupráci jednotlivých zainteresovaných stran. Aktuálně se také zaměřují na mladé lidi a studenty hledající své uplatnění v udržitelném podnikání. BUZZ talks tímto mohou dále sloužit jako platforma pro navazování funkčních pracovních vztahů v oblasti životního prostředí a jeho udržitelnosti. BUZZ talks jsou také spoluorganizátorem festivalu Uplatni.se.

zakladatelka Ing. Anežka Horynová
(+420) 721 383 618 anezka@buzztalks.cz



Institut cirkulární ekonomiky, z. ú. je organizace, která se zaměřuje na inovativní environmentální management. Společně se svými partnery pracuje na projektech, které umožňují přechod z lineárního chodu systému na cirkulární, poskytuje analytické a vzdělávací programy stejně tak, jako projektový management pro jednotlivce, firmy i obce v oblasti životního prostředí. Organizace Vám pomůže být o krok napřed před legislativou, generovat zisk a zároveň se chovat ohleduplně k přírodě. Poskytuje i odborné konzultace zavedení principů cirkulární ekonomiky do stávajících byznys modelů. Dává přednost dlouhodobé spolupráci, která umožňuje efektivní a kompletní realizaci námi navržených kroků včetně jejich evaluace. Dlouhodobě také zapojují studenty vysokých škol do jejich aktivit s cílem umožnit jim získat cennou praxi, zkušenosti a kontakty, které jim umožní se uplatnit v oblasti udržitelného podnikání. Institut Cirkulární Ekonomiky je také spoluorganizátorem festivalu Uplatni.se

ředitelka Ing. Soňa Jonášová

(+420) 721 041 450 sona@incien.org www.incien.org



Nadace O2 je firemní nadace společnosti O2 Czech Republic. Dlouhodobým, promyšleným a systematickým dárcovstvím zdůrazňuje vstřícný postoj k našemu okolí a přijímání spoluzodpovědnosti za stav a vývoj společnosti. Jejich Program SmartUp podporuje inovativní a zajímavé projekty a pomáhá realizovat chytré nápady. Nadace O2 je hlavním sponzorem veletrhu Uplatni.se a této příručky.
www.smartup.cz

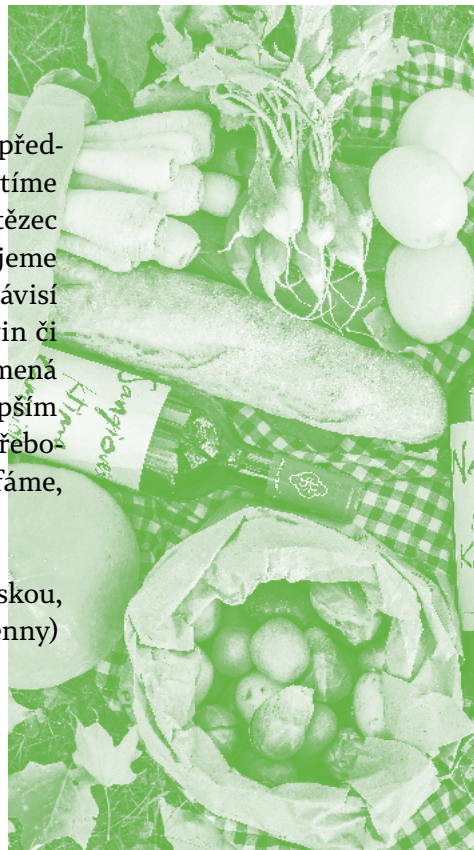
Příručka obsahuje jednoduché a snadno aplikovatelné tipy jak žít udržitelnějším způsobem v každodenním životě. Než začneme, položme si otázku: co to je udržitelnost?

Trvale udržitelný rozvoj byl definován v roce 1987 na 42. zasedání Valného shromáždění OSN ve Zprávě Brundtlandové jako „takový rozvoj, který naplňuje potřeby přítomných generací, aniž by ohrozil schopnost budoucích generací naplňovat potřeby své“. Slovo „udržitelnost“ se od té doby stalo populárním. Nicméně, udržitelnost by měla být základní hodnotou veškeré lidské činnosti, ne proto, že je to trend, ale proto, že změna klimatu, znečištění a vyčerpávání přírodních zdrojů ohrožuje nejen náš blahobyt, ale naše přežití. Nakonec, je to o rozhodnutí dělat dobré věci pro lidi, zvířata a planetu a to nejen proto, že děláme správnou věc – nebo máme pocitu viny – ale protože to je prospěšné: pro naše zdraví, pro životní prostředí a ano, také pro naši kapsu. **Toto je udržitelný přístup.**

Jak jako jednotlivci můžeme k udržitelnosti přispět?

Denně děláme tisíce drobných rozhodnutí a každé z nich představuje příležitost něco změnit. Od okamžiku, kdy si ráno čistíme zuby po večerní vaření večeře jsou naše volby napojeny na řetězec příčin a následků, které se rozprostírají po celém světě. Žijeme v době, ve které se naše potřeby stávají komplexnějšími a závisí na globálních výrobních řetězcích, např. v odvětví potravin či elektroniky. Proto usilování o udržitelnější životní styl neznamená jen měnit návyky jako např. neplýtvat vodou, ale také v lepším pochopení toho, odkud věci pocházejí a jak je vědoměji spotřebovávat. V této příručce se budeme snažit zmiňovat obojí. Doufáme, že se vám bude líbit!

S láskou,
zakladatelky Greenglasses.cz (Aneta & Jenny)



1 | Vytvořte si vlastní kosmetické a hygienické produkty

Jednoduché ingredience jako kokosový olej, jedlá soda a ocet mohou být použity k výrobě téměř všeho – od šampónu k zubní pastě. Tyto ingredience nejsou toxické a je možné je zakoupit ve velkém, takže můžete snížit znečištění vody a odpadu z obalů.

**TIP | Kurzy výroby vlastní kosmetiky –
Kosmetika hrou nebo Liška Mazaná!**



2 | Používejte biologicky odbouratelné produkty

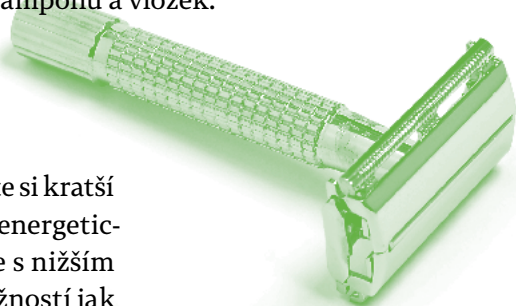
Od bambusových kartáčků a hřebenů k fair-trade kondomům z přírodního kaučuku (ano, jsou etické a zdravější) biologicky odbouratelné alternativy existují a fungují dobře. Plast a další syntetické komponenty končí na skládkách a uvolňují toxické chemikálie do půdy a vzduchu. To platí i pro produkty jako jsou obličejové odličovače, které často obsahují miniaturní plastové kuličky – mikropolutanty – které nejsou na první pohled patrné a dostávají se přes trávicí systémy vodních živočichů zpět k nám na talíř.





3 | Volte opakovaně použitelné produkty

jako jsou holící strojky z nerezavějící oceli namísto jednorázových plastových. Dámy, vyzkoušejte silikonový menstruační kalíšek: může se to zdát na začátku divné, ale ve skutečnosti je to velmi pohodlné, jednoduché, úsporné a samozřejmě mnohem ekologičtější než vyhazování tun tampónů a vložek.



4 | Šetřete vodou

Zastavte proud vody když se holíte a čistíte si zuby, dávejte si kratší sprchy, sprchujte se namísto koupání a nainstalujte si energeticky úsporné spotřebiče a příslušenství. Sprchové hlavice s nižším průtokem či perlátory pro kohoutky jsou vynikající možností jak ušetřit vodu a snížit účty. Při nákupu nových spotřebičů vybírejte takové, které jsou kvalitní a mají v energetické certifikaci hodnocení **A**. Čistá voda je vzácný zdroj, který bychom neměli brát jako samozřejmost. Uvědomte si množství energie a vody, které potřebujete každý den pro ranní hygienu a představte si, kolik odpadu to během života je. I několik ušetřených litrů denně se počítá.



5 | Barvěte si vlasy ekologicky šetrnými barvami

Dovedete si představit všechny toxiny a chemikálie na své hlavě a ve vodním systému? Alternativy, které jsou méně škodlivé pro životní prostředí i pro kůži, existují. Několik kadeřnictví je začalo používat – najdete je jako eko nebo bio kadeřnictví. Anebo – proč nezůstat u přirozené barvy vlasů?

→ Zdroj: Unterkram



6 | Ušetřete čas a peníze minimalistickou šatní skříní

To znamená zjednodušení šatníku na cca 20-30 kvalitních kousků oblečení na sezonu, které se dají mnoha způsoby kombinovat. Tento způsob může znít jako extrém, ve skutečnosti ale může snížit ranní stres a v dlouhodobém horizontu ušetřit čas. Znamená také, že méně oblečení skončí ve spalovnách a na skládkách (obě varianty jsou škodlivé pro životní prostředí). Vše, co opravdu nepotřebujete, může být prodáno, vyměněno nebo darováno – odpad jednoho člověka může být pokladem pro jiného!

7 | Přemýšlejte dvakrát před nákupem nového oblečení

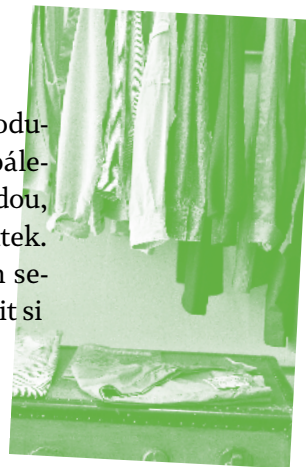
Zeptejte se sami sebe, jestli daný kousek opravdu potřebujete, sedí vám a budete ho nosit. Pokud je odpověď ne, raději ušetřete peníze na něco jiného.

TIP | Zhlédněte dokumenty Co se nenosí nebo The True Cost, které pravidelně promítá organizace Fashion Revolution



8 | Dejte zelenou second handu

Přemýšlejte o tom, kolik se na celém světě každodenně vyprodukuje oblečení. Pokud se neprodá, je velké množství z toho spáleno – to znamená, že kromě zbytečné tkaniny se také plýtvá vodou, půdou a lidskou prací, které byly použity k výrobě oblečení a látek. Částečným zmenšením tohoto problému je koupě kvalitních second-hand kousků – ušetříte peníze a budete mít šanci vytvořit si vlastní styl namísto diktátu módního průmyslu a trendů.



9 | Pokud nakupujete, volte udržitelné a etické značky

V situacích, kdy potřebujete něco nového (spodní prádlo, ponožky, boty), volte bio či fair-trade kvalitu, lokálně vyrobené oblečení a/nebo oblečení z ekologických materiálů (konopí, len, tencel, modal, bambus) nebo recyklované/upcyklované materiály. Etikety, kterými stojí za to se řídit, jsou GOTS certifikace, Fairwear a Blue Sign. Ale pozor na greenwashing! Větší značky také prodávají **udržitelnou** módu – mnoho z nich má kvůli nelidským pracovním podmínkám ve svých továrnách špatnou pověst. Podívejte se na hnutí jako je např. Fashion Revolution a inspirujte se, jak můžete pomoci změnit **fast fashion** průmysl na pomalý a udržitelnější.



10 | Chodte pěšky, jezděte na kole a využívejte MHD, kdykoliv je to možné

Pražská veřejná doprava je jednou z nejlepších na světě. Chůze a jízda na kole do práce přináší i spoustu výhod: den tím může být dobrodružnější a nemusíte chodit do posilovny. Elektrická kola (e-kola) jsou skvělým kompromisem při delších vzdálenostech nebo pokud máte cestou mnoho kopců.

TIP | Oprašte kolo nebo zkuste sdílená Rekola.cz!

11 | Zkuste sdílení auta nebo kola

Proč utrácet spoustu peněz za nákup nového auta či městského kola, když je můžete sdílet s ostatními? V Praze existuje spousta platforem, které tyto služby **sdílené ekonomiky** nabízí. Inspirujte se a vyberte si takové, které vám vyhovují nejvíce. Nebo jen sdílejte dopravní prostředky s rodinou či přáteli.

TIP | Připojte se k cyklojždám Prahou, které pořádá  *





12 | Na ranní kávu ekologicky

Pokud jste typ člověka, který si rád ráno kupuje kávu s sebou, nezapomeňte mít vždy vlastní **keep cup** či termohrnek. Představte si množství kelímků a plastových víček, které se každý den vyhazují! Jen to by mělo stačit k tomu, abyste byli motivováni ke změně návyků. Vybírejte kávu, která má bio, fairtrade, Rainforest Alliance nebo Bird Friendly certifikaci a je z menších a lokálních pražírén.



→ Zdroj: Keep Cup

13 | Investujte svou energii do společností a organizací, které se starají o lepší svět

V práci strávíte více než 40 hodin týdně – využijte tento čas moudře. Investujte talent a čas do společností, které se starají kromě zisku i o přírodu, společnost a pracují na řešení světových problémů. A dělejte, co vám dává smysl! Váš rozum a zdraví jsou cennější než peníze.

14 | Šetřete vodou, energií a papírem

I když to neplatíte vy, plýtvání vodou, papírem a energiemi nás zabolí všechny v dlouhodobějším horizontu. Inspirujte svou kancelář k tomu, aby se stala udržitelnější přechodem na LED osvětlení, energeticky úspornou a nekonfliktní elektroniku a ekologickou kávu (například fair-trade překapávanou namísto kapsulí). Vytvořte si nové návyky jako vyhýbání se tisku dokumentů, pokud to není bezpodmínečně nutné (nebo alespoň využijte oboustranný tisk a FSC certifikovaný papír), vypínejte váš počítač, světla a další zařízení na noc. Všimněte si, že zanechávání zařízení v pohotovostním režimu stále využívá mnoho energie – vypnutí znamená opravdové vypnutí. Diskutujte o udržitelnosti s kolegy a pokud můžete, vytvářejte chytřejší produkty a služby.



15 | Používejte eko-friendly subdodavatele a dodavatele

Ekologický úklid, pronájem prostoru, online reklama, fair-trade dárky, místní květiny či podpora **green** podnikatelů, to všechno dohromady udělá naše města zelenější a zdravější.

**TIP | Lokální a fair květiny nabízí třeba
Green Decor nebo Kytky od Potoka**



16 | Připravte si oběd ze zdravých ingrediencí a do ekologických obalů

Pokud máte v plánu jíst v kanceláři je příprava vlastního oběda vlastně skvělý způsob jak zajistit, že je vaše jídlo zdravé, čerstvé a ekologické. Ať už to znamená uvařit si vegansky, vegetariánsky, bio či z lokálních surovin. Při balení vašeho oběda se, prosím, vyhněte eko zabijákům jako je alobal, jednorázová plastová krabička a plastová taška. Místo toho zvolte ekologické možnosti jako je bambusové nádoby, skleněná láhev s vodou či znovu použitelné obaly na sendviče. Pokud plánujete jíst venku, nezapoměňte si vzít svou krabičku s sebou.



17 | Snižte používání elektrické energie na minimum

Vybírejte si kvalitní elektroniku, která má nízkou spotřebu energie, a vypínejte a odpojujte ji, když ji nepoužíváte (nabíječka na telefon stále odebírá energii, když je zapojená, i když ji nepoužíváte).

18 | Opravujte věci místo nákupu nových

Už jsme si zvykli nakupovat si elektroniku novou, kdykoliv se stará rozbije, protože je to tak levné. Ale představte si objem odpadu, který plní naše skládky. Suroviny používané k výrobě elektroniky jsou drahé a jejich těžba způsobuje škody na životním prostředí. Snažte se vše nejdřív opravit, než to vyhodíte!



19 | Sdílejte a využívejte second hand elektroniku

Není nutné, aby každá domácnost měla vrtačku, kterou třeba navíc využije jen několikrát – proč raději nesdílet? Nákup z druhé ruky je další způsob, jak snížit množství odpadu a získat elektroniku za nižší cenu.





20 | Investujte do kvality

U některé elektroniky, jako jsou počítače a telefony, je nákup z druhé ruky či sdílení složitější, v tomto případě vyhrává mantra **kvalita před kvantitou**. Není třeba každý rok měnit telefon, když si koupíte kvalitní. Vyberte si dobře, ať vám může dlouho sloužit.



21 | Recyklujte starou elektroniku

Někdy přijde čas, kdy elektronika prostě nejde opravit, a v tom případě je nezbytná recyklace. Ve městech najdete spoustu recyklačních stanic staré elektroniky – prosím, využijte je!



22 | Snižte spotřebu masa a mléka

Jíst vegetariánsky, a především vegansky, to je účinný způsob ke snížení uhlíkové stopy. Ta se zvyšuje jak vlivem fosilních paliv, nutných ve velkochovech hospodářských zvířat, tak z emisí metanu, který vzniká fermentací při trávení potravy hospodářskými zvířaty. Pokud jste masožrout: zkuste nejdříve jíst bez masa třeba jeden den v týdnu, a postupně se snažte snižovat spotřebu masa – až k úplnému vynechání? Vyberte si bohatou rostlinnou stravu plnou místních, kvalitních a bio surovin – ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů a obilovin (pokud je vaše tělo toleruje) a vyhněte se zpracovaným potravinám a chemikáliím. Poděkuje vám nejen tělo, ale i peněženka.

23 | Při nakupování potravin a vaření se vydejte směrem zero waste

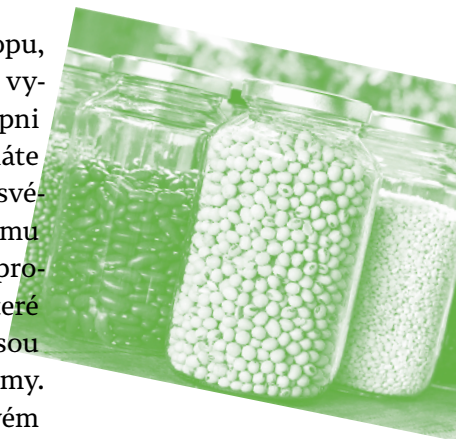
To znamená vyhněte se baleným potravinám, upřednostněte nakupování potravin ve velkém, používejte vlastní obaly a kompostujte zbytky. Můžete buď investovat do domácího vermikompostéru nebo váš bioodpad nosit do kompostéru komunitního. Aby se zabránilo odpadkům z obalů, snižte dodatečnou spotřebu ubrousků v restauracích, říkejte ne plastovým taškám a dalším zbytečným balením a vyhněte se jednorázovému nádobí, když obědváte venku. Určitě se vyplatí investovat do pěkného obědového boxu, opakovaně použitelného termohrnku na kávu a bambusového příboru (lžička a vidlička v jednom). Držte se dál od balené vody a raději pijte vodu z kohoutku ve své skleněné láhvi.

TIP | Zkuste si nakoupit bez obalů v obchodě Bez Obalu

→ Zdroj: Bambu

24 | Zjišťujte, odkud vaše jídlo pochází, a preferujte lokální

Jídlo, které pochází z daleka, má nejen velkou uhlíkovou stopu, také se u něj často nedají zjistit podmínky, za kterých bylo vypěstováno. Čím blíže jste ke svému farmáři, tím lépe jste schopni osobně ručit za ekologické a etické standardy svého jídla a máte větší jistotu, že je zdravější. Zkuste farmářské trhy, najdete si svého zemědělce/farmáře (a třeba se jednou jeďte osobně na farmu podívat) nebo zkuste online služby, které dovolí objednat si produkty od farmářů a zemědělců ve vašem regionu. U potravin, které nemohou být vypěstovány lokálně, hledejte takové, které jsou alespoň bio, fairtrade nebo ukazují původ ze specifické farmy. Ideální je pěstovat si vlastní jídlo, a to buď na své zahradě, na svém balkóně, nebo v komunitní zahradě. Při stravování mimo domov se ptejte, odkud jednotlivé suroviny pocházejí, a vybírejte si menší místní restaurace s menším sezóním menu – jídlo tak bude s větší pravděpodobností čerstvé.



25 | Vyhněte se plýtvání a lépe plánujte

Při nakupování a vaření se řiďte selským rozumem. Jídlo je velmi levné, a zároveň se i rychle kazí. Odhadujte množství, které opravdu potřebujete, plánujte dopředu a zbytky zamrazte.





26 | Nakupujte podle nákupní hierarchie potřeb →

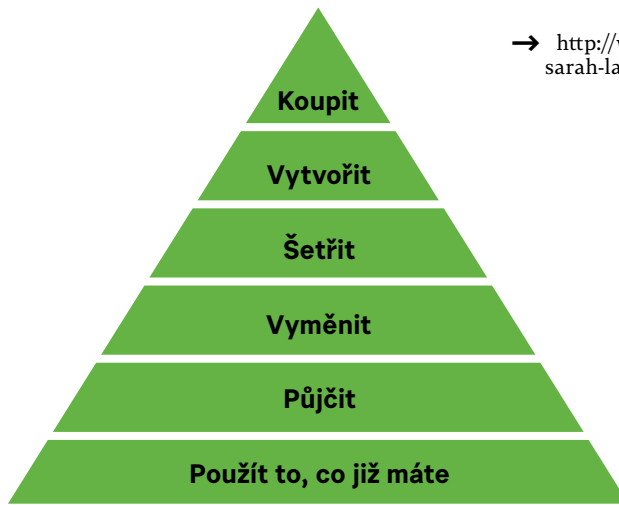
Nejlepší způsob, jak nakupovat udržitelně, je nenakupovat vůbec! V mnoha případech se věci dají sdílet, vyměňovat, opravovat, renovovat nebo upcyklovat z existujících materiálů. DIY (Do It Yourself) může být zábava! Můžete to zkusit v garáži nebo navštívit nějaké veřejné workshopy. Ušetří vám to peníze a přidá věcem osobní příběh. Pokud nejste kutil, zkuste se mrknout po bazarech a second hand obchodech – budete se divit, jaké poklady tam najdete. Tím se šetří obrovské množství surovin, vody a energie použité při výrobě a transportu.

27 | Snažte se o zero waste nákupy

Ať už se jedná o nákup potravin, nebo se rozhlížíte po nějakém novém oblečení, vždy řekněte ne plastovým taškám a přebytečným balením. Noste si vlastní tašku, nakupujte ve velkém kdykoli to jde a noste si své dobroty domů ve vlastních obalech. Vaše jídlo navíc nebude mít plastovou příchutě.



→ <http://www.ecouterre.com/sarah-lazarovics-buyerarchy-of-needs-tells-it-like-it-is/>



**Nákupní hierarchie potřeb
(s omluvou Maslowovi)**

28 | Hlasujte svými penězi!

Pointa je, že máte spotřebitelské právo se demokraticky rozhodnout, kde nakupovat. Pokud spotřebitelé začnou vyžadovat vyšší standardy, podniky nebudou mít jinou možnost než je zvýšit. Tak nějak jsme si zvykli nakupovat levné jednorázové výrobky vyrobené ve škodlivých podmínkách, ale čím více se dozvídáme o skutečném původu věcí, tím větší máme sílu to změnit.

TIP | Nábytek si zkuste zrenovovat v dílně DIY Praha nebo obchodu Z Pokoje do pokoje

29 | K úklidu stačí voda, mikroutěrka, jedlá soda, ocet a citron

Tohle jsou ty magické ingredience! Obecně není potřeba kupovat další věci – je to pouze marketing, který zásobuje naše těla, vodní systém a ekosystém toxickými chemikáliemi.



→ Zdroj: Bio-D

30 | Používejte ekologicky šetrné výrobky

Pokud nemáte čas vyrobit si vlastní úklidové produkty, vydejte se zlatou střední cestou a používejte raději ekologické čisticí prostředky. Volte výrobky s bio certifikací a produkty, které mohou být doplněny do obalů na jedno použití.

31 | Šetřete energií a vodou

Naplňte vaši myčku na nádobí a pračku na doraz. Perte vaše prádlo při nižší teplotě (30 °C by mělo být dostačující pro většinu běžného prádla) a věšete jej místo sušičky. Vyberte si certifikaci Energy Star s přinejmenším **A** hodnocením. Přejděte na dodavatele zelené energie ve vaší domácnosti, čímž podpoříte udržitelnější energetickou budoucnost a nemusí vás to stát víc.

→ Zdroj: Wikr



32 | Optimalizujte vytápění svého domova

Nastavením teploty na 20 °C přes den a 18 °C na noc a dobu, kdy nejste doma, vám může ušetřit mnoho peněz. Hodte na sebe svestr a investujte do lepší izolace vašich dveří a oken k zastavení studeného vzduchu. Zůstanete v teple, s nižší uhlíkovou stopou a nižšími účty za energie.



→ Zdroj: JRK waste management

33 | Inspirujte se odpadovou pyramidou

Nejlepší způsob jak začít, je zabránit plýtvání na prvním místě. Inspirujte se zero waste lifestyle blogy a tutoriály a naučte se, jak redukovat odpad ve vaší domácnosti, včetně nahrazení jednorázových obalů opakovaně použitelnými, vyráběním vašich vlastních čistících a kosmetických produktů, nakupováním méně a kompostováním. Mějte na paměti, že až 40 % vašeho odpadu je biologický odpad, což je vlastně poklad pro půdu, který může být použit ke hnojení rostlin a obohacení půdy!





34 | Preferujte lokální výlety

Je skvělé objevovat svět, ale i místní dovolená může být krásná! Snížíte svou ekologickou stopu, ušetříte si stres z časových posunů a dlouhých letů a možná se naučíte něco nového o své zemi nebo regionu. Pro vzdálenější výlety, pokud vám to práce dovolí, volte **pomalé** cestování: udělejte si čas, zůstaňte na kontinentě déle a cestujte po souši městskou hromadnou dopravou, na kole či pěšky.

35 | Zkuste městské zahradničení

Pěstování vlastních potravin, ať už na balkóně nebo v komunitní zahradě, je skvělý způsob jak si vypěstovat jídlo, pobavit se, a poznat nové lidi v prostředí místní komunity. Je dobré pěstovat i sousedské vztahy.



36 | Uspořádejte zero waste piknik v parku

Není potřeba říkat, že naše velká města jsou plná nádherných zelených parků. Vemte psy, oprášte kytary a frisbee, přineste své oblíbené snacky, upečte něco dobrého ve vlastním nádobí a užijte si parádní chill piknik s výhledem.

TIP | Filmový festival Země na Talíři



37 | Vyražte na swapping party

Ať už se jedná o knihy nebo oděvy, swapping (výměnné) party jsou skvělým způsobem, jak se zbavit starých věcí a získat pár nových. Oživte si šatník několika novými kousky a poznejte nové lidi.

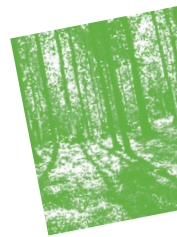


38 | Podpořte aktivity neziskovek

Přidejte se k volnočasovým aktivitám, které nabízejí neziskové organizace. Například společně se **Zachraň jídlo** můžete vyrazit paběrkovat zeleninu, která místo na pultech odpadů končí kvůli nevyhovujícímu tvaru na poli.

39 | Pomozte uklidit lesy

Když vyrazíte do lesa, přiberte tašku navíc. V Česku se díky projektu **Uklid'me Česko** konečně rozmáhá trend sbírání odpadků – lidé každoročně z přírody odnesou stovky tun odpadu.



40 | Vzdělávejte se a inspirujte se

Workshopy, festivaly, dokumenty, kurzy, internet. Informací a inspirace je spousta a je co dělat. Buďte odvážní a tvořte!



Udržitelnost a udržitelný život

- <http://www.hraozemi.cz>
- <http://www.kalkulacka.zmenaklimatu.cz>
- <http://www.cenia.cz>
- <http://www.nazeleno.cz>
- <http://www.ekolist.cz>
- <http://www.ekoista.cz>
- <http://www.ekobydleni.cz>
- <http://www.sustainability.com>
- <http://www.sustainabledevelopment.un.org>
- <http://wwf.panda.org>

Zero waste životní styl

- <http://www.czechzerowaste.cz>
- <http://www.trashisfortossers.com>
- <http://www.zerowastehome.com>
- <http://www.zerowasteurope.eu>

Eko značení

- <http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/>
- <http://www1.cenia.cz/www/ekoznaceni/ekologicky-setrne-vyrobyky>
- <http://www.netestovanonazviratech.cz/>

Jídlo

- <http://www.slowfood.com>
- <http://fish2fork.com>
- <http://www.fairtrade.net>
- <http://zachranjidlo.cz>
- <http://msc.org>

Recyklace a odpadová politika v ČR

- <http://www.jaktridit.cz>

Dům a zahrada

- <http://www.kokoza.cz>
- <http://www.ekodomov.cz>
- <http://www.ekozahrady.com>

Cestování a doprava

- <http://greenglobaltravel.com>
- <http://traveler.nationalgeographic.com/sustainable-travel-tips/2>

Zdraví a krása

- <http://www.dify.cz>
- <http://www.ewg.org/skindeep>
- <http://www.netestovanonazviratech.cz>

Móda a design

- <http://www.fairwear.org>
- <http://www.fashionrevolution.org>
- <http://www.moyomi.com>
- <http://www.global-standard.org>
- <http://www.ecofashionworld.com>
- <http://bettercotton.orgearth911.com>

Technologie a elektronika

- <http://conflictfreeelectronics.com/>
- <http://www.raisehopeforcongo.org>

Spotřeba obecně

- <http://storyofstuff.org>
- <http://www.rankabrand.org>
- <http://www.nazemi.cz/cs/obchod-nazemi>
- <http://www.ekospotrebitel.cz/ekospotreba/ekoznaceni/ekoznacky>





**Nemusíte začít hned vším, ale každý krok se počítá!
Děkujeme za zájem a přejeme hodně štěstí,
Aneta, Jenny, Soňa a Anežka**

Více tipů najdete na → www.greenglasses.cz

Za grafiku děkujeme → www.domraku.cz

Neoznačené fotografie pochází → z www.unsplash.com



- 1 | Vytvořte si vlastní kosmetické a hygienické produkty
- 2 | Používejte biologicky odbouratelné produkty
- 3 | Volte opakovaně použitelné produkty
- 4 | Šetřete vodou
- 5 | Barvěte si vlasy ekologicky šetrnými barvami
- 6 | Ušetřete čas a peníze minimalistickou šatní skříní
- 7 | Přemýšlejte dvakrát před nákupem nového oblečení
- 8 | Dejte zelenou second handu
- 9 | Pokud nakupujete, volte udržitelné a etické značky
- 10 | Chodte pěšky, jezděte na kole a využívejte MHD, kdykoliv je to možné
- 11 | Zkuste sdílení auta nebo kola
- 12 | Na ranní kávu ekologicky
- 13 | Investujte svou energii do společností a organizací, které se starají o lepší svět
- 14 | Šetřete vodou, energií a papírem
- 15 | Používejte eko-friendly subdodavatele a dodavatele
- 16 | Připravte si oběd ze zdravých ingrediencí a do ekologických obalů
- 17 | Snižte používání elektrické energie na minimum
- 18 | Opravujte věci místo nákupu nových
- 19 | Sdílejte a využívejte second hand elektroniku
- 20 | Investujte do kvality
- 21 | Recyklujte starou elektroniku
- 22 | Snižte spotřebu masa a mléka
- 23 | Při nakupování potravin a vaření se vydejte směrem zero waste
- 24 | Zjišťujte, odkud vaše jídlo pochází, a preferujte lokální
- 25 | Vyhněte se plýtvání a lépe plánujte
- 26 | Nakupujte podle nákupní hierarchie potřeb
- 27 | Snažte se o zero waste nákupy
- 28 | Hlasujte svými penězi!
- 29 | K úklidu stačí voda, mikrotěrka, jedlá soda, ocet a citron
- 30 | Používejte ekologicky šetrné výrobky
- 31 | Šetřete energií a vodou
- 32 | Optimalizujte vytápění svého domova
- 33 | Inspirujte se odpadovou pyramidou
- 34 | Preferujte lokální výlety
- 35 | Zkuste městské zahradničení
- 36 | Uspořádejte zero waste piknik v parku
- 37 | Vyražte na swapping party
- 38 | Podpořte aktivity neziskovek
- 39 | Pomozte uklidit lesy
- 40 | Vzdělávejte se a inspirujte se