

## Obsah

Předmluva nakladatele	11
Úvod	13
Zásady 5Z a pozitiva života bez odpadu	23
Kuchyně a nakupování potravin	43
Koupelna, hygiena, kosmetika a zdraví	77
Ložnice a šatník	107
Domácí práce, úklid a údržba	125
Pracovna a nevyžádaná pošta	145
Děti a škola	161
Svátky a dárky	183
Mimo domov a na cestách	205
Zapojte se	219
Budoucnost bezodpadové společnosti	227
Poděkování	233
Zdroje	234
Rejstřík	249