

# OBSAH

Poděkování .....	7
Předmluva .....	9
Úvodem .....	10

## SOUČASNÝ STAV

Uvědomit si problém .....	13
Co je bezodpadový přístup?.....	14
Nepřítel č. 1 – plast .....	25
Recyklace je fajn, ale... ..	28

## ČÍM ZAČÍT?

Začínáte pomalu .....	35
Základní postoj adepta na bezodpadový přístup zní OD-MÍ-TAT! .....	38
Válečná lest: jak nakupovat bezodpadově .....	41
Další válečná lest: zpracovávejte svůj bioodpad .....	50

## BEZODPADOVÁ KUCHYŇ

Rozlučte se s jednorázovým nádobím .....	55
Přestaňte kupovat vodu v plastových lahvích .....	56
Zbavte se alobalu a potravinové fólie .....	57
Vyrobte si vlastní prací a bezodpadovou potravinovou fólii .....	59
Čím nahradit pečicí papír .....	60
Přestaňte používat igelitové sáčky do mrazáku .....	61
Skončujte s čajovými sáčky! .....	61
Zbavte se kávových kapslí .....	62
Vařte si sami .....	63

## BEZODPADOVÉ ČISTICÍ PŘÍPRAVKY

Čisticí přípravky .....	67
Nádobí .....	72
Prádlo .....	78
Toaleta .....	83

## BEZODPADOVÁ KOUPELNA

Ve sprše .....	87
Před zrcadlem .....	90
Bezodpadová krása .....	100

## BEZODPADOVÉ ZDRAVÍ A BEZODPADOVÁ INTIMNÍ HYGIENA

Zdraví .....	107
Intimní hygiena .....	113

## MIMINKA, DĚTI A BEZODPADOVOST

Bezodpadové miminko .....	121
Bezodpadové děti .....	125

## BEZODPADOVÝ PŘÍSTUP MIMO DOMOV

Na zahradě .....	133
Bezodpadový přístup a zvířata .....	134
V kanceláři .....	136
Bezodpadové cestování .....	137
Bezodpadové stěhování .....	139

## ZVLÁŠTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Bezodpadové svátky .....	143
Bezodpadové Vánoce .....	148
Bezodpadová svatba? .....	150

## BEZODPADOVÝ PŘÍSTUP A CO DÁL?

Bezodpadový přístup dlouhodobě .....	155
Postoupit v bezodpadovém přístupu dál.....	157

## SOUHRNNÉ TABULKY

Mimo domov .....	165
Kuchyň .....	166
Úklid .....	166
Koupelna .....	168
Na co použít.....	170

<i>Slovo na závěr</i> .....	172
-----------------------------	-----

## PŘÍLOHY

Knihy .....	173
Blogy .....	174
Dokumentární filmy .....	174
Časopisy .....	175
Mobilní aplikace .....	175
V České republice .....	175