

# Obsah

O autorovi .....	9
Předmluva .....	11
Pohled za oponu .....	15

## PLASTOVÝ ODPAD .....

17

<b>Všechno do jedné popelnice</b> .....	22
Co smí dovnitř a co ne .....	23
<b>Základní informace o plastech</b> .....	25
Co jsou to vlastně plasty? .....	26
Výhody a nevýhody .....	27
Jak se plasty recyklují? .....	28
<b>Život bez plastů</b> .....	29

## První krok:

## NOVÝ ŽIVOTNÍ STYL .....

33

<b>Užitečné vybavení</b> .....	34
Láhev na pití .....	36
Látková taška .....	36
Krabička s víčkem .....	37
Síťovka na ovoce a zeleninu .....	38
Zavařovací sklenice .....	38
<b>Pevný postoj</b> .....	39
„Bez plastů je to příliš drahé“ .....	40
„Život bez plastů nic nezmění“ .....	41
„Život bez plastů je pro ekologické fanatiky“ .....	42

„Bez plastů to nejde“ .....	42
„Žít bez plastů je jen aktuální módní výstřelek, který rychle – vyšumí“ .....	43
„Sám nic nezměníš“ .....	43
<b>Základní pravidla života bez plastů</b> .....	44
Půjčovat si .....	45
Opětovně používat .....	45
Kritická sebereflexe .....	46
Říkat „ne“ .....	47
Opravovat .....	47
Změnit chování .....	48
Udělej si sám .....	49
Nahrazovat .....	49
Recyklovat .....	50
<b>Jednoduché alternativy pro každodenní život bez plastů</b> .....	50
Brčka .....	51
Osvěžovač vzduchu .....	52
Kartáček na zuby .....	53
Sprchový gel a šampon .....	54
Potravinová fólie .....	55
Kuchyňské náčiní .....	55
Ubrousky, kapesníky, utěrky .....	56
Kávové kapsle .....	56

## Druhý krok:

<b>ZMĚNIT ZVYKY</b> .....	59
<b>Nakupování bez plastů</b> .....	61
Kde nakupovat bez plastů .....	62
Nákupní chování .....	64
<b>Bez plastu na cestách</b> .....	65
V práci bez plastů .....	66
Na dovolenou bez plastů .....	67
<b>Přírodní oblečení</b> .....	70
<b>Alternativy pro pokročilé</b> .....	73
Sportovní náčiní .....	74

Kartáč na nádobí .....	74
Škrabka .....	75
Kartáč na láhve .....	75
Čajové sítko .....	76
Vatové tyčinky .....	76
Zubní pasta .....	77
Holítka na jedno použití .....	77

## Třetí krok:

### EXPERT NA ŽIVOT BEZ PLASTŮ .....

81

<b>Výchova dětí</b> .....	82
Pleny .....	83
Hračky .....	84
Školní potřeby .....	85
<b>Udělej si sám</b> .....	86
Užitečné prostředky pro domácnost .....	87
Další pomocníci pro domácnost .....	90
Návody pro domácí kutily .....	91
<b>Pár speciálních tipů pro dodání kuráže</b> .....	102
Oslavy .....	103
Zamrazování potravin .....	104
Létání .....	104
<b>Alternativy pro experty</b> .....	105
Rychlovarná konvice .....	106
Odličovací tampony .....	107
Kartáč na vlasy .....	107
Toaletní papír .....	108
Pytle na odpadky .....	109
Produkty na vlasy .....	110
Krémy .....	111
<b>Buďme příkladem!</b> .....	114
<b>Poděkování</b> .....	117
<b>Další informace</b> .....	118