



# Obsah

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Úvod: Jak to všechno začalo...                                          | 7   |
| 1 Každý začátek je...                                                   | 11  |
| 2 Co je to vlastně plast?                                               | 21  |
| 3 Jak na nákup bez plastů                                               | 39  |
| 4 Vaření bez plastů                                                     | 73  |
| 5 Jídlo a pití na cestách                                               | 87  |
| 6 Úklid bez plastů                                                      | 93  |
| 7 Koupelna bez plastů                                                   | 115 |
| 8 Bydlení bez plastů                                                    | 147 |
| 9 Zahradničení bez plastů                                               | 153 |
| 10 Doprava a cestování bez plastů                                       | 157 |
| 11 Kancelář a škola bez plastů                                          | 163 |
| 12 Oblečení bez plastů                                                  | 171 |
| 13 Dětství bez plastů                                                   | 177 |
| 14 Oslavy a dárky bez plastů                                            | 189 |
| 15 Domácí mazlíčci bez plastů                                           | 195 |
| 16 Společně bez plastů                                                  | 201 |
| 17 Třicetidenní výzva pro větší trvalou udržitelnost<br>v běžném životě | 205 |
| Poznámky                                                                | 231 |