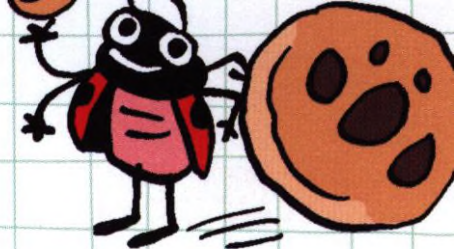




Obsah



Obsah 7

Úvod 8

DOMA 12

Začni třídit (dokonce i ve svém pokoji) 12

Připrav si vlastní kompost 14

Vyrob si recyklovaný papír 16

Vyrob si osvěžovač z citrusů 18

Vyrob si rukavice bez prstů 20

Vyrob si džínovou čelenku 22

Recykluj vlastní oblečení 24

Vyrob si stylový stojánek na tužky 26

Vyrob si lepidlo z mouky 28

Vyhýbej se platu 30



V KOUPELNĚ 32

Jednorázové nahraď trvanlivým 32

Vyrob si vlastní deodorant bez toxických látek 34

Vyrob si vlastní zubní pastu 36

Používej mýdlo (místo sprchového gelu) 38

Vyrob si malou japonskou houbu (*tawaši*) 40

Vyrob si nevyčerpateľnou krabičku na kapesníčky 42



5 KAMARÁDY

Daruj továrnu na sušenky.....	44
Zabal dárky do <i>furošiki</i>	46
Upleť si japonský náramek.....	48
Zvol si „být“ místo „mít“.....	50
Zorganizuj bazárek.....	52



V KUCHYNI

Kuchtění ze zbytků: sladké skleničky.....	54
Vaření ze dna chladničky: zeleninové karí.....	56
Planá kuchyně: pesto z kopřiv.....	60
Vyrob si vlastní limonádu.....	62
Řekni sbohem papírovým utěrkám.....	64
Pij vodu z kohoutku.....	66



V PŘÍRODĚ

Sbírej odpadky.....	66
Tvoř společně s přírodou.....	68
Vyrob si vlastní krmítko pro ptáky.....	70
Vyrob popelník na nedopalky.....	72
Připrav si vlastní postřik proti mšicím.....	74



Slovníček	76
------------------------	----

Rejstřík	78
-----------------------	----