

Obsah

	Předmluva Jacka Johnsona	010		Rozhazuje vám zásobník na vodu hormony?	107
	Úvod: Plastové probuzení	015		Víc než balená voda: bublinky a příchut'	108
01	Plast je všude	026		Hledání pitné vody	110
	Moje pravidla	027		Legislativa upravující balenou vodu	116
	Seznam plastů za první měsíc	027		Buďte aktivní ve své komunitě	117
	Co je to plast?	030			
	Procházka mým domem	032	04	Proč prostě nemůžeme všechno zrecyklovat?	122
	Problémy s plasty	033		Recyklace sváženého odpadu	123
	Druhy plastů: čísla na spodku	057		Obecná pravidla recyklace plastů	125
	Přijměte výzvu „Ukaž svůj plast“	062		Recyklační byznys	128
02	Igelitové tašky aneb Proč mám melouny v tričku?	067		Vliv recyklace plastů na životní prostředí	129
	Co je špatného na igelitkách?	069		Nedostatky ve svozu tříděného odpadu	130
	Jsou papírové tašky lepší?	072		Programy rozšířené odpovědnosti výrobců	131
	Tašky na opakované použití - ne všechny jsou si rovny	073		Vezměte si zpátky filtr - Rozbor občanské kampaně	134
	Nezapomenout si tašku	079		Rozšířená odpovědnost spotřebitelů	142
	Recyklace igelitových tašek	084		Šetří recyklace energii?	143
	Akce proti igelitkám: zákazy a poplatky	085		Řemeslná výroba a upcyklace	145
	Buďte aktivní ve své komunitě	087		Recyklace je nezbytná, ale není to konečná odpověď	148
03	Plastové nápojové lahve aneb Řešení problému s pitím	092	05	Jídlo z restaurací a balení svačin aneb Brčko mám vlastní!	150
	Pravda o balené vodě	093		Nádoby na obědy a jídla z restaurací	152
	Výběr lahve na pití na opakované použití	099		Já a moje skleněné brčko	155
	Výběr vodního filtru	104			

Cestování bez odpadu	157
Večírky bez odpadků	164
Města odmítající polystyren	167
Odstranění polystyrenu ze škol	168
Je papírové nádobí šetrnější?	170
Bioplasty: lepší alternativa?	171

06 Nakupování potravin aneb Zachraňujeme planetu po jednom obalu od syra	181
Tipy pro úspěšné nakupování s menším množstvím plastů	182
Šikovný seznam: Jak skladovat ovoce a zeleninu	189
Komunitní akce: Bezplastové farmářské trhy a obchody s potravinami	221

07 Osobní péče a úklid domácnosti aneb Když lenost = šetrnost	225
Co je v lahvi?	226
Tipy na osobní péči a úklid... bez plastů	228
Udělejte něco navíc: Požádejte firmy, aby změnilly obaly	266

08 Je toho na mě moc aneb Pomoc! Piju čisticí prostředky	268
---	-----

09 Trvanlivé zboží aneb Když levné = šetrné	274
Zbavte se PVC	274
Přestaňte používat plastové nádobí	276
A co silikon?	287

Odpovědné používání plastu	288
Kupování nových produktů bez plastů nebo s méně plasty	299
Už žádné plastové přepravní materiály	309
Omezujte, omezujte, omezujte	311

10 Bezplastový život ve světě	317
Austrálie	318
Nový Zéland	322
Kambodža	325
Tchaj-wan	327
Čína a Nizozemí	330
Portugalsko	333
Velká Británie	335
Kanada	338
Mezinárodní	339

11 Devět důvodů, proč osobní změny mají smysl	341
--	-----

Poděkování	350
------------	-----

Rejstřík	352
----------	-----

Poznámky	358
----------	-----