

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
----------	---

МЫСЛЬ И ДЕЛО 15

День 1	Отталкивайтесь от текущей ситуации	16
День 2	Ревизия мусорного ведра	20
День 3	Подготовьте набор зирвейстера	26
День 4	Компост. Компост. Компост	32
День 5	Наложите запрет на покупки	37
День 6	Первые покупки zero waste	42
День 7	Готовим первую zero waste-еду	53
День 8	Чтобы не выбрасывать еду	57
День 9	Расхламляем дом. Часть I	62
День 10	Решаем проблему лишней косметики	67
День 11	Готовим косметику сами	72
	Мои любимые рецепты красоты	77
День 12	Готовим чистящие средства сами	84
День 13	Пересмотрите свой гардероб	89
День 14	Выбирайте секонд-хенд	94
День 15	Расхламляем дом. Часть II	98

РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПЕРЕСМОТР 107

День 16	ВЫПИШИТЕ СЕБЕ ЗЕЛЕНЫЙ РЕЦЕПТ	108
День 17	ПОКУПАЙТЕ НАСТОЯЩУЮ ЕДУ	112
День 18	ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ МЯСА	118
День 19	СТАНЬТЕ МИНИМАЛИСТОМ	122
День 20	РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ	126
День 21	РАСХЛАМЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ	130
День 22	ДЕЛАЙ САМ И ЧИНИ	136
День 23	ОПЫТ ЦЕННЕЕ ВЕЩЕЙ	142
День 24	ГОЛОСУЙТЕ РУБЛЕМ	150
День 25	ПРИНОСИТЕ ПОЛЬЗУ	156
День 26	УТИЛИЗИРУЙТЕ ВЕЩИ ОСОЗНАННО	160
День 27	СОЗДАВАЙТЕ, А НЕ ПОТРЕБЛЯЙТЕ	166
День 28	ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ МИНИМАЛИЗМА	172
День 29	ЗАЙМИТЕ АКТИВНУЮ ГРАЖДАНСКУЮ ПОЗИЦИЮ	176
День 30	ОТДЫХ И ПЕРЕСМОТР	182
Заключение		186
Полезные ссылки		189
Информация об авторе		190
Благодарности		191