



Obsah



Obsah..... 7

Úvod..... 8

DOMA

Začni třídít (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 plasty..... 30



V KOUPELNĚ

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 nevyčerpatelnou krabičku na kapesníčky..... 42





S KAMARÁDY

Daruj továrnu na sušenky.....	44
Zabal dárky do furošiki.....	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.....	58
Vyrob si vlastní limonádu.....	60
Řekni sbohem papírovým utěrkám.....	62
Pij vodu z kohoutku.....	64



58

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