

Spis treści

Wstęp 9

Czym jest zero waste? 9

10 powodów, dla których warto żyć bez śmieci 15

Polska historia śmiecenia 26

Czym się różnią śmieci od odpadów 29

Rozdział I

Jak ograniczać odpady w domu 41

Jak zacząć 41

Co jeszcze możesz zrobić na początku? 56

Kuchnia 65

Zakupy bez odpadów 65

Co i gdzie kupować bezodpadowo? 74

Planowanie 95

Jak unikać resztek w kuchni 99

Jak wykorzystywać resztki? 110

Co zrobić z resztek? 111

Kuchenne DIY 121

Czego już nie kupuję, bo przysparza mi za dużo śmieci?	128
Kompostowanie	133
Foodsharing – podziel się jedzeniem	145
Łazienka	149
Diagnoza łazienki	149
Twarz	156
Makijaż	171
Demakijaż	183
Włosy	186
Zęby	194
Ciało	203
Higiena intymna	206
Sprzątanie domu	213
Środki czyszczące	213
Mycie naczyń	218
Pranie	221
Garderoba	229
Jak pozbyć się nadmiaru ubrań?	232
Jak kupować ubrania	236
Szybka moda z sieciówek	237
Świadoma moda z pierwszej ręki	240
Wypożyczalnie ubrań	240
Internetowe źródła odzieży używanej	241
Second-hand	241
Givebox	243
Przerabiaj, naprawiaj	246

Rozdział II

Dzieci a zero waste 251

Zakupy spożywcze 260

Higiena i pielęgnacja 262

Zabawki i prezenty dla dzieci 265

Wyjścia z dziećmi 274

Rozdział III

Styl życia zero waste 277

W restauracji 278

W pracy 280

W podróży 291

W mieście 295

W przedszkolu i w szkole 295

Organizowanie przyjęcia zero waste 299

Zwierzęta a zero waste 309

Rozdział IV

Zero waste a oszczędności 315

Zakończenie 325

Podziękowania 329