

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