

# SPIS TREŚCI

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Wprowadzenie                                 | 7   |
| 5xR i korzyści z zerośmieciowego stylu życia | 23  |
| Kuchnia i zakupy spożywcze                   | 55  |
| Łazienka, przybory toaletowe i zdrowie       | 109 |
| Sypialnia i szafa                            | 153 |
| Prowadzenie domu i porządki                  | 183 |
| Domowe biuro i śmieciowa poczta              | 217 |
| Dzieci i szkoła                              | 245 |
| Święta i prezenty                            | 281 |
| Za progiem domu                              | 313 |
| Zaangażuj się!                               | 337 |
| Przyszłość zero waste                        | 350 |
| Podziękowania                                | 359 |
| Adresy                                       | 360 |