

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