



## 10 шагов к экологичному образу жизни

Постепенно внедрение этих простых привычек в повседневную жизнь сделает ее не только приятнее, но и экологичнее!

### Быт

- Вместо одноразовых предметов (упаковки, бумажных стаканчиков, пакетов и т. д.) использовать многоразовые альтернативы
- Выключать воду во время чистки зубов и мытья посуды
- Сортировать мусор

Найти пункт приема вторсырья в своем городе можно на сайте <https://recyclemap.ru/>

### Еда

- Составлять список покупок, чтобы не покупать больше, чем запланировали
- Готовить максимум на 3 дня, чтобы еда не портилась
- Использовать рюкзак, шоппер или авоську вместо пакета во время похода в магазин

### Одежда

- Отказаться от fast fashion – покупать вещи из качественных материалов, которые прослужат не один сезон

*fast fashion* – в пер. с англ. «быстрая мода», производство больших объемов одежды, обуви и аксессуаров преимущественно из низкокачественных материалов с целью частого обновления коллекций (несколько раз в сезон)

- Давать «вторую жизнь» старым вещам
- Отдавать ненужные вещи в хорошем состоянии нуждающимся или продавать через специализированные сервисы (например, Авито)
- Придерживаться принципа 1:1 – на одну старую вещь приходится одна новая

Не пытайтесь изменить все и сразу: новые привычки следует внедрять постепенно во избежание стресса.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?