



Челлендж разумного потребления

Выполняйте задания челленджа и фиксируйте результаты в ежедневнике. Разумное потребление поможет покупать только нужные вещи и избежать лишних трат и загрязнения среды.

- 1.** Фиксируйте в течение месяца, какие продукты у вас испортились. Составьте список таких продуктов.
- 2.** Сверяйтесь с этим списком в магазине: это поможет не покупать лишнего.
- 3.** Запишите все блюда, которые вы регулярно готовите, и держите список на виду. Так вы будете эффективнее использовать имеющиеся продукты.
- 4.** Проведите ревизию гардероба и составьте список вещей, которые вы носите регулярно.
- 5.** Составьте стоп-лист вещей, которые вы покупаете, но не носите. Сверяйтесь с ним во время шопинга.
- 6.** Составьте стоп-лист из базовых вещей, которые вы постоянно носите, но все равно покупаете новые такие же. Не покупайте новые, пока не износятся старые.
- 7.** Проведите ревизию средств в ванной: какими вы действительно пользуетесь, а какие купили импульсивно?
- 8.** Раздайте средства, которыми вы не пользуетесь и у которых не истек срок годности.
- 9.** Напишите список средств, которыми вы пользуетесь, и сверяйтесь с ним в магазине.
- 10.** One empty, one newby: не открывайте/не покупайте новое средство, пока не кончится аналогичное старое.
- 11.** Фиксируйте в течение месяца, какие журналы вы покупаете и какие действительно читаете.
- 12.** Составьте стоп-лист журналов, которые вы купили и не прочитали за месяц.

13. Берите с собой сумку для продуктов. Отмечайте каждый раз, когда вы используете ее вместо пластикового пакета.

В конце каждой недели сосчитайте, сколько пакетов вам удалось «спасти».



14. Носите с собой стаканчик для кофе. Отмечайте каждый раз, когда вы используете его вместо картонного стаканчика.

В конце каждой недели сосчитайте, сколько стаканчиков вам удалось «спасти».



15. Замените обычные батарейки на аккумуляторы. Отмечайте, когда вы ставите аккумулятор вместо батарейки.

В конце года посчитайте, сколько батареек вам удалось «спасти».

