

## MINDER AFVAL BEGINT THUIS

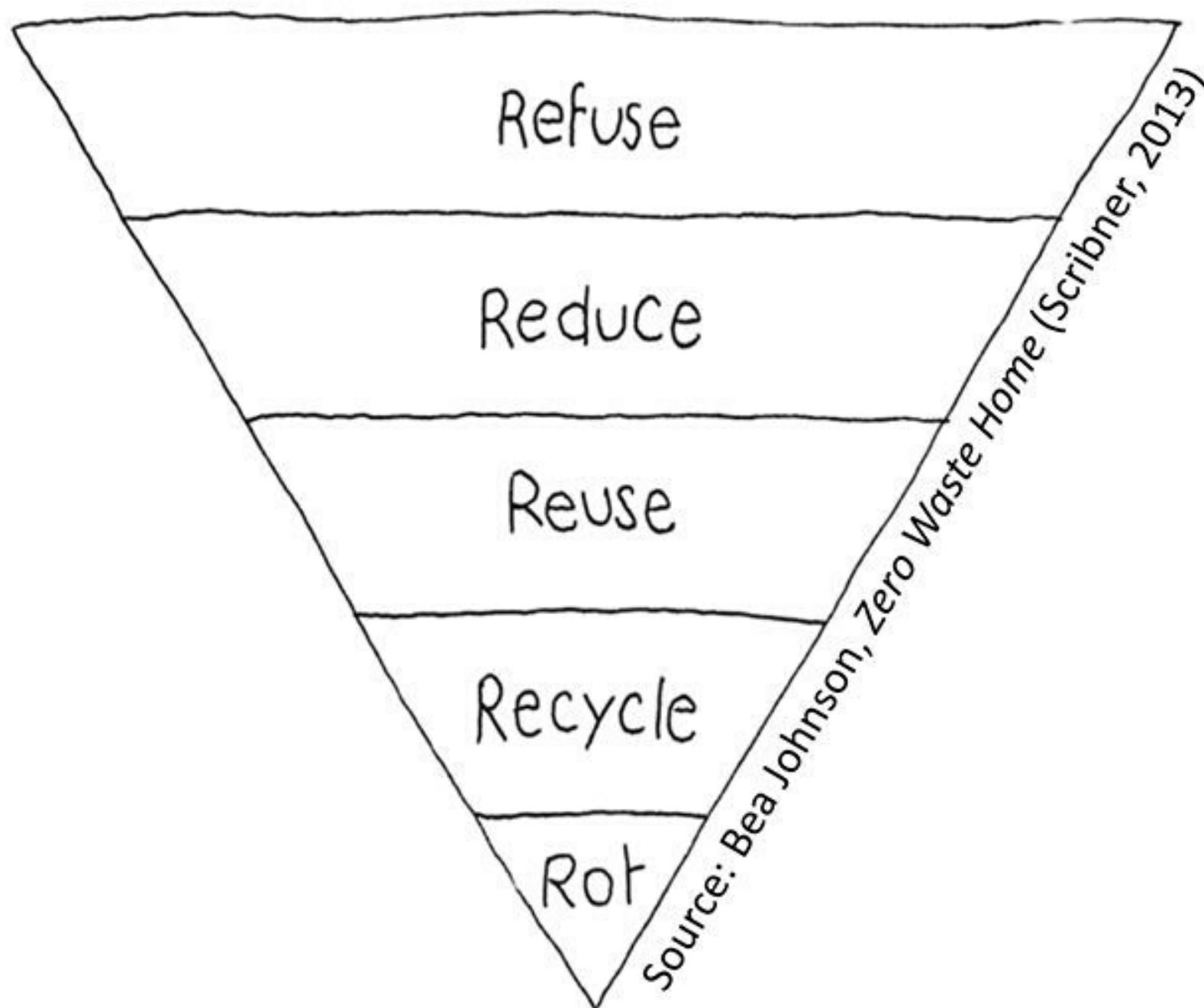
De beloning is extra groot: hoe meer moeite je ergens voor hebt gedaan, hoe meer je ervan kunt genieten. Houd er wel rekening mee dat je 's ochtends iets langer moet wachten op je eerste bakkie. Slow down dus!

### 1.3 Bereid je voor

Duurzamer leven betekent dat je je beter moet voorbereiden op dagelijkse bezigheden. Neem tussendoortjes en maaltijden zoveel mogelijk zelf mee in plaats van ze onderweg te kopen. Dit scheelt een hoop (plastic) afval. Denk bijvoorbeeld aan de inmiddels welbekende bidon in plaats van een plastic flesje water voor onderweg. Ook snacks voor onderweg kun je beter zelf meenemen, als je je snacks op de juiste manier meeneemt scheelt je dit weer het weggooien van verpakkingen.

## H 2 DE 5 R ' S VAN BEA JOHNSON

Elk product dat we kopen vraagt in meer of mindere mate iets van de natuur. Er worden grondstoffen gebruikt, het vervoer dat de producten hierheen brengt schaadt schadelijke stoffen uit, als het product niet meer wordt gebruikt zorgt dit voor afval, ga zo maar door. Door bewust om te gaan met producten in het algemeen, kun je een stuk duurzamer leven. Hiervoor kunnen de 5 R's van Bea Johnson (van [zerowastehome.com](http://zerowastehome.com)) heel goed als leidraad dienen. Ik zal ze in dit hoofdstuk kort toelichten en je zult ze door het ebook heen herkennen in de praktische tips.



## 2.1 Refuse (weigeren)

Als je er bij nadenkt, zijn er best veel dingen die je aangeboden krijgt die je eigenlijk niet nodig hebt. Vaak verdwijnen die dan ook vroeg of laat in de prullenbak, heel zonde en totaal onnodig! Je kunt hierbij denken aan *wegwerpproducten* zoals rietjes, plastic bekers en servetjes. Geef deze terug aan de aanbieder of geef van te voren aan dat je ze niet nodig hebt. Je kunt rietjes gemakkelijk vervangen door herbruikbare varianten die je in de vaatwasser doet. Je kunt er ook voor zorgen dat je zoveel mogelijk een eigen beker meeneemt en servetjes kun je vervangen door wasbare doekjes.

Er zijn ook vaak acties bij supermarkten, waarmee je bepaalde *freebies* kunt krijgen.