**Наръчник за устойчив начин на живот**

Всички сме запознати с настъпващите климатични промени и често споменаваме в ежедневието си борбата срещу тях, но колко от нас всъщност са част от промяната? Устойчивият начин на живот и животът с намален въглероден отпечатък добиха популярност едва през последните години или десетилетие, когато много хора осъзнаха, че всичко зависи от нас самите.

Промяната на Земята започва с промяна на начина на живот на човечеството. Тези промени могат да бъдат драстични и стряскащи, именно затова изготвихме този кратък „наръчник“, който да ви даде идеи за малки, но важни промени в ежедневието ви в областите транспорт, използване на ресурси, рециклиране, потребителски навици и жилище. Те са приложими за всеки, независимо от неговия начин на живот.

Предлагаме прилагането на подхода „откажи – намали – поправи – използвай повторно – рециклирай“, популярен още като „refuse – reduce – reuse – repair – reuse – recycle“.

В областта на **транспорта** можете да: решите да нямате автомобил; да спрете да използвате автомобила си за кратки разстояния; да не шофирате с дизелово гориво; да ходите пеша; да използвате алтернативни начини на придвижване – електрически тротинетки или градски транспорт; да има само един автомобил в домакинството.

По отношение на **използването на ресурси** можете да спрете употребата на въглища за отопление; да намалите потреблението на ток и вода; да използвате алтернативни източници на енергия (например слънчеви панели).

Можете да **компостирате или да рециклирате отпадъците**, което ще намали значително вашия въглероден отпечатък и ще видите колко голяма част от нещата, които купувате, всъщност не са ви необходими или не успявате да изразходите.

В областта на **потребителските навици** можете да спрете употребата на еднократки пластмасови продукти или продукти, направени изцяло или частично от пластмаса; да спрете цигарите; да купувате дрехи от магазините за втора употреба; да спрете да пазарувате онлайн; да промените навиците си по отношение на използваната козметика; да спрете употребата на соя; да не консумирате месо и животински продукти; да не използвате дезодоранти и да ги замените с тяхна по-природосъобразна алтернатива; да пазарувате само неща, от които наистина се нуждаете; да смените уредите си с енергоспестяващи такива; да пазарувате от местни производители; да използвате торби за многократна употреба, както и правилно да използвате хранителните продукти в домакинството.

По отношение на **жилището** си можете да предприемете следното: да го превърнете в енергийно ефективно такова; да изразходвате по-малко електроенергия и енергия за отопление; да преминете към минималистичен начин на потребление и живот.

***Разбира се, това не е всичко, но е малка стъпка с огромно значение.***