



# Климатический образ жизни

Как начать жить, не забывая о планете

	ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО	ПОПРОБОВАТЬ НОВОЕ	СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ
ДОМ	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Не устанавливать кондиционер без острой необходимости</li> <li><input type="checkbox"/> Сушить бельё естественным путём вместо автоматической сушки</li> <li><input type="checkbox"/> Кипятить ровно столько воды, сколько нужно сейчас</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Установить измельчитель пищевых отходов (диспоузер)</li> <li><input type="checkbox"/> Одеваться теплее, а не включать обогреватель</li> <li><input type="checkbox"/> Попробовать возобновляемый источник энергии (например, солнечные панели или тепловой насос на даче)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Заменить все лампы в доме на светодиодные</li> <li><input type="checkbox"/> Выбирать бытовую технику класса энергоэффективности А+ и А++</li> <li><input type="checkbox"/> Утеплить окна и / или балкон</li> <li><input type="checkbox"/> Установить терморегуляторы для батарей</li> </ul>
ПУТЕШЕСТВИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Провести отпуск в своём регионе</li> <li><input type="checkbox"/> Отказаться от перелёта «на выходные»</li> <li><input type="checkbox"/> Заменить перелёт с целью короткого визита видеоконференцией</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Запланировать на отпуск велотур вместо полёта в дальние страны</li> <li><input type="checkbox"/> Отправиться в путешествие на поезде вместо самолёта</li> <li><input type="checkbox"/> Всегда пробовать в отпуске местный общественный транспорт</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Выбрать прямой рейс вместо полёта с пересадкой</li> <li><input type="checkbox"/> Спланировать один длинный отпуск с перелётом вместо нескольких более коротких</li> <li><input type="checkbox"/> Покрыть углеродный след перелёта, посадив деревья самостоятельно или с помощью онлайн-сервиса</li> </ul>
ГОРОДСКОЙ ТРАНСПОРТ	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Не передвигаться на автомобиле и такси в течение месяца</li> <li><input type="checkbox"/> Перейти полностью или частично на удалённую работу</li> <li><input type="checkbox"/> Отказаться от личного автомобиля из-за отсутствия необходимости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Три раза за неделю доехать до места на велосипеде</li> <li><input type="checkbox"/> Переехать поближе к работе, чтобы добираться пешком, на велосипеде или самокате</li> <li><input type="checkbox"/> Выбрать электромобиль вместо бензинового или дизельного автомобиля</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Найти попутчика в поездке на автомобиле</li> <li><input type="checkbox"/> Если общественный транспорт недоступен, воспользоваться каршерингом вместо личного автомобиля</li> <li><input type="checkbox"/> Где возможно, соблюдать скорость около 60 км/ч, уменьшая расход топлива</li> </ul>
ЕДА	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Поддержать глобальную инициативу Meat Free Monday и отказаться от мяса по понедельникам</li> <li><input type="checkbox"/> Не переедать и есть, только когда голодны</li> <li><input type="checkbox"/> Избегать пищевых отходов и покупать ровно столько, сколько нужно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Попробовать пять новых вегетарианских блюд за неделю</li> <li><input type="checkbox"/> Пригласить друзей на вегетарианскую вечеринку</li> <li><input type="checkbox"/> Устроить встречу в вегетарианском кафе</li> <li><input type="checkbox"/> Вырастить дома зелень или даже мини-огород</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Выбрать мясо с более низким углеродным следом: курицу или рыбу</li> <li><input type="checkbox"/> Сделать следующую закупку «локальной», выбрав продукты, произведённые поблизости</li> <li><input type="checkbox"/> Приготовить блюдо целиком из сезонных продуктов</li> </ul>
ВЕЩИ	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отказаться от покупки последней модели телефона, если ваш работает</li> <li><input type="checkbox"/> Провести выходные на природе вместо торгового центра</li> <li><input type="checkbox"/> Перед походом в магазин составить список, чтобы избежать импульсивных покупок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Сходить в секонд-хенд вместо обычного магазина</li> <li><input type="checkbox"/> Воспользоваться сервисом аренды / шеринга вместо покупки новой вещи</li> <li><input type="checkbox"/> Устроить с друзьями дресс-кроссинг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отремонтировать сломанную вещь вместо покупки новой</li> <li><input type="checkbox"/> Если новая вещь необходима, изучить вопрос и выбрать экологически ответственного производителя</li> <li><input type="checkbox"/> Узнать больше об образе жизни Zero waste и попробовать три новые практики</li> </ul>