

**A**  
**tudatos vásárlók**  
**12 pontja**

[www.tudatosvasarlo.hu](http://www.tudatosvasarlo.hu)



Grafika: Adbusters

## Date of EOD on the release year

Year	Overshoot Date
1987	December 19
1990	December 7
1995	November 21
2000	November 1
2005	October 20
2007	October 26
2008	September 23
2009	September 25

Year	Overshoot Date
2010	August 21
2011	August 27
2012	August 22
2013	August 20
2014	August 19
2015	August 13
2016	August 8
2017	August 2



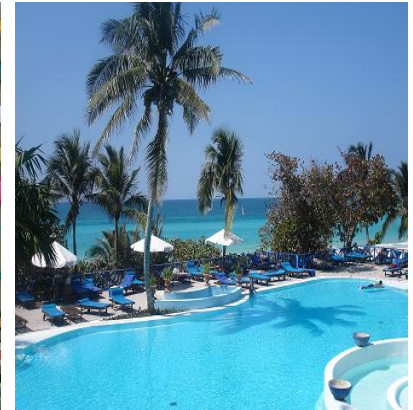
lakás



élelmiszer



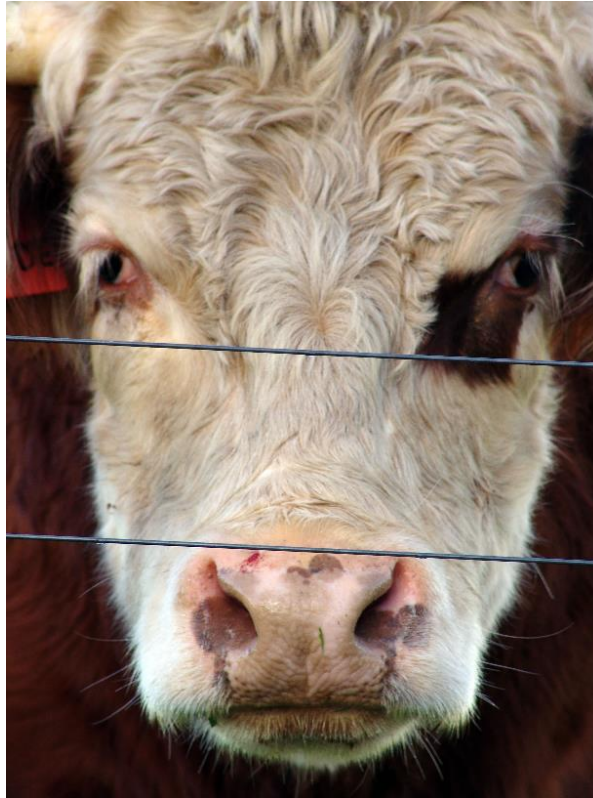
közlekedés



utazás

**tudatos vásárlás**  
**fenntartható fogyasztás**

# 1. Egyél kevesebb húst és tejterméket!



Az állattartás jobban hozzájárul a klímaváltozáshoz, mint a közlekedés. **Egyél kevesebb húst és tejterméket!** A klíma és az egészséged is meghálálja.



=



1 db

200 km

## 2. Helyből



**Egyél több, a környékről származó zöldséget, gyümölcsöt, élelmiszert.** Így a helyi gazdaságot támogatod, és a szállítással járó környezetterhelés is csökken.





# 3. Csapból



**Igyál csapvizet.** A legtöbb helyen tökéletes, nem kell csomagolni és kamionnal szállítani. Olcsóbb is.

# 4. Szigetelj



# 5. Lejjebb



Kapcsold ki, vedd lejjebb a légkondit. Vedd lejjebb a fűtést.

## 6. Kerüld a vegyszereket



**Kerüld a vegyszereket:** válaszd a bioélelmiszert, a friss élelmiszert, a minősített bio- és natúr kozmetikumokat és tisztítószeret, a vegyszeres kezelés nélküli ruhákat, bútorokat, házakat.

# 7. Mozgás!



**Járj többet gyalog, biciklivel vagy közösségi közlekedéssel. Így többet mozogsz és kevesebbet füstöl(ög)sz.**

# 8. Nyaralj itthon.



Fogadjunk, hogy még egy csomó jó helyen nem voltál.

# 9. Tartósat



**Tartós, hosszú élettartamú, javítható tárgyakat vásárolj. És előtte mindig kérdezd meg magadtól: biztos kell ez?**

# 10. Javítsd



Ha elromlott: javítsd.



# 11. Reklámok



Tanuld meg, hogyan hatnak a reklámok. Így tudsz majd tényleg ellenállni.

# 12. A pénzed szavazat



**Nézz utána, milyen céghez kerül a pénzed, jó vagy rossz vállalatok működését támogatod. (Hogyan bánnak az alkalmazottakkal, az állatokkal, környezetbarát-e a működésük, etikus-e a marketingjük stb.)**

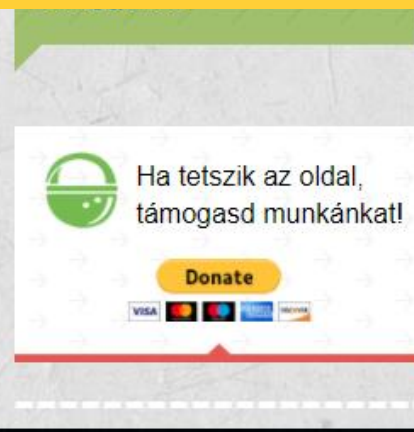
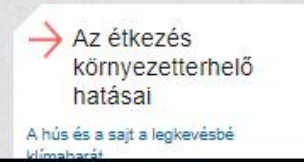
# +1 Lépésről lépésre



+1: Nem kell mindent egyszerre. **Kis lépésenként alakítsd át az életmódod.** Kezd a legvonzóbb, legérdekesebb vagy legkönnyebb dologgal, de ne ragadj le ezeknél! Sose veszítsd szem elől: a fogyasztás nem boldogít.



# több mint 3000 cikk



**Ez mind a**



**TUDATOSVASARLO.HU**

**Ha olvasod, támogasd a  
megújítását**