

Содержание

От автора	7
Введение. О чем эта книга?	16
Глава 1. С чего все началось, или Точка входа	25
<i>Теги: креативный планктон, Большая Депрессия, «Пустые Холмы», волонтерство, арт-квартира, «движуха», поведенческий концепт «Урна. Елки. Тигры», Топ-12 экофильмов, Топ-11 экокниг</i>	
Глава 2. Мой большой эксперимент. ЭкоЛофт на Пятницкой, или Экоактивизм в России	51
<i>Теги: экоактивизм, экоммуна, секреты создания комьюнити, экодвижение, трансформация мышления из обычного в экологичное</i>	
Глава 3. Тело — храм души, или Экология тела	77
<i>Теги: здоровый образ жизни, йога, «Исцеляющий Импульс» Голтиса, «Белояр», цигун, фитнес, контактная импровизация, массаж и самомассаж, отказ от таблеток, свобода от наркотиков, алкоголя, курения</i>	
Глава 4. Вегетарианство как базис здорового экопитания	95
<i>Теги: виды вегетарианства, основные причины вегетарианства, мой путь к отказу от мяса, меню на неделю, мифы о вегетарианстве, «зловеганы», путь сердца</i>	
Глава 5. Путь к осознанности, или Экология сознания	113
<i>Теги: мои жизненные принципы, осознанность, духовность, служение, путь к Богу, христианство, веды, инструменты духовного и личностного роста, «злые» экологи</i>	
Глава 6. Зеленое потребление, или Новое качество жизни	133
<i>Теги: жизненный цикл товара, устойчивое развитие, зеленый потребитель, экомаркировки, секреты похода в магазин, здоровые продукты, этическое питание, безопасная косметика, виды экомаркировок, дорого ли быть экологичным, экоремонт, экотуризм, советы экородителям, дорого ли быть экологичным</i>	

Глава 7. Экологичные бытовые привычки	183
<i>Теги: грамотное энергосбережение и водосбережение, бонусы эколога, принципы 4R, секреты эковождения, что лежит в рюкзаке эколога</i>	
Глава 8. Как привить окружению экокультуру, или Экопросвещение	233
<i>Теги: личный пример, носитель идеи, низовые инициативы, гражданский активизм, экогруппы, ответы скептикам, секреты вовлечения родных и близких</i>	
Глава 9. Зеленые решения для бизнеса, или Экоофис	247
<i>Теги: корпоративная социальная ответственность, Green Building, зеленый офис, методы мотивации сотрудников, ответственные закупки, водо- и энергосбережение, раздельный сбор отходов, сколько стоит экоофис</i>	
Глава 10. Green Town/Village – зеленые города и поселки	267
<i>Теги: теории и практики будущего, шансы на выживание, 2 тыс. экопоселений мира, босиком по траве, альтернативный мир</i>	
Заключение. Манифест экологов	284
Примечания и ссылки	288
Приложения	292
<i>Приложение 1. Экологические организации, проекты и низовые инициативы</i>	
<i>Приложение 2. Зеленые места в России (эколектории, магазины экотоваров)</i>	
<i>Приложение 3. Пункты приема вторсырья и все для раздельного сбора отходов</i>	
<i>Приложение 4. Популярные экотовары и услуги: мощные средства, косметика, экобумага, этичная одежда, зеленый хостинг и др.</i>	
<i>Приложение 5. Роман с Любовью Саблиной: наш выбор экобрендов</i>	
<i>Приложение 6. Здоровое питание: обучение, кафе, интернет-ресурсы</i>	
<i>Приложение 7. Основные экопоселения мира и России</i>	
<i>Приложение 8. Зеленые СМИ и порталы</i>	