

# Sommario

Prefazione	3
Introduzione	9
Lo stile di vita Zero Rifiuti: le sue "cinque R" e i suoi benefici	21
La cucina e la spesa	43
Il bagno, gli articoli da toilette e la salute	81
La camera da letto e il guardaroba	113
Le faccende domestiche e la manutenzione della casa	133
L'ufficio e la posta	157
I figli e la scuola	175
Le feste e i regali	199
Le uscite	215
Impegnarsi	231
Il futuro dello Zero Rifiuti	239
Indirizzi utili	246
Ringraziamenti	260