



10

ЗОЛОТЫХ  
ПРАВИЛ  
РАЗУМНОГО  
ПОТРЕБИТЕЛЯ



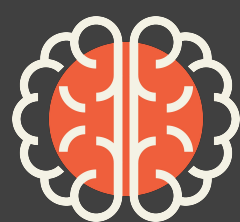


## ЧИТАЕТ СОСТАВ И ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВУЮ ЕДУ

С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ НАШ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ И ВОСПОЛНЯЕТ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.



ИЗ ЕДЫ МЫ ПОЛУЧАЕМ МИКРОНУТРИЕНТЫ: ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ДРУГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОТЕКАНИЯ БИОХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ. МЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПИЩУ: НАТУРАЛЬНУЮ, ПОДВЕРГШУЮСЯ МИНИМАЛЬНОЙ ОБРАБОТКЕ, СОДЕРЖАЩУЮ ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ И МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ.







## НЕ ПОКУПАЙ ЛИШНЕГО

ПРОИЗВОДИТЕЛИ И МАГАЗИНЫ НАУЧИЛИСЬ МАСТЕРСКИ МАНИПУЛИРОВАТЬ НАШИМ ПОВЕДЕНИЕМ, И ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ ОЧЕНЬ ТРУДНО. МАГАЗИН МОДНОЙ ОДЕЖДЫ ОРГАНИЗОВАЛ ГЛОБАЛЬНУЮ РАСПРОДАЖУ ИЛИ ВЫПУСТИЛ НОВУЮ КОЛЛЕКЦИЮ-И МЫ СОБИРАЕМСЯ ОБНОВИТЬ ГАРДЕРОБ.



РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ, ПРИНИМАЯ РЕШЕНИЕ О ПОКУПКЕ, ВСЕГДА ЗАДАЕТ ТРИ ВОПРОСА: ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НУЖНО? ЧТО ЖЕ МНЕ С НИМ ДЕЛАТЬ? МОГУ ЛИ Я ОБОЙТИСЬ БЕЗ НЕГО?



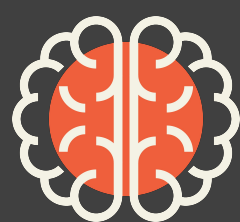




## ХОДИ ЗА ПОКУПКАМИ С ЭКОСУМКОЙ



ЭКОСУМКА — САМЫЙ ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПЛАСТИКА. ЕСЛИ ВАШ ПАКЕТ С ПАКЕТАМИ ПОД РАКОВИНОЙ НАПОЛНЯЕТСЯ СО СКОРОСТЬЮ СВЕТА, ЗАХВАТЫВАЯ СВОБОДНОЕ МЕСТО НА КУХНЕ, КУПИТЕ НЕСКОЛЬКО ТЕКСТИЛЬНЫХ ЭКОСУМОК И ВСЕГДА БЕРИТЕ ИХ С СОБОЙ,

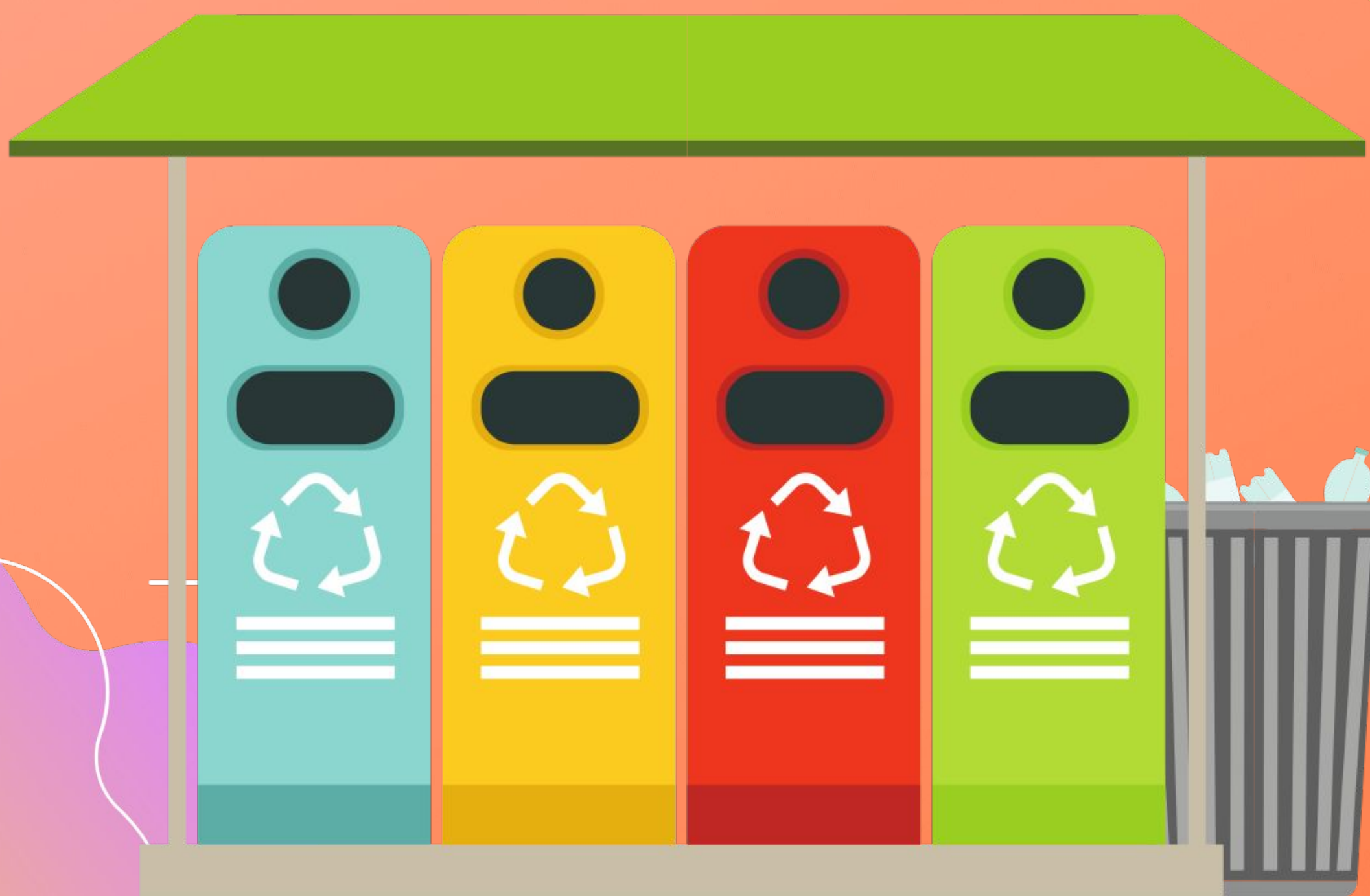






## СОРТИРУЙ ОТХОДЫ

В ИДЕАЛЕ СОРТИРОВАТЬ НУЖНО ВСЕ ОТХОДЫ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ У ВАС ДОМА. К ПРИМЕРУ, РАЗДЕЛЯЙ ИХ НА ОРГАНИЧЕСКИЕ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПЕРЕРАБОТКЕ И НЕПЕРЕРАБАТЫВАЕМЫЕ — КОЛИЧЕСТВО ПОСЛЕДНИХ СТАРАЙСЯ УМЕНЬШАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



ЕСЛИ ЖЕ ВАС ПУГАЮТ ПОДОБНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ВЫ ПОКА К НИМ НЕ ГОТОВЫ, НАЧНИТЕ С ЧЕГО-НИБУДЬ ОДНОГО: МАКУЛАТУРЫ, СТЕКЛА, ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК.







## ИНВЕСТИРУЙТЕ В СЕБЯ

ТРАТЬ ДЕНЬГИ НА СВОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ПОЭТОМУ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТЗАЛА, ПОХОДА В ТЕАТР, УЧАСТИЯ В ЛИЧНОСТНЫХ ТРЕНИНГАХ, МАСТЕР-КЛАССАХ И КУРСАХ ЭФФЕКТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ СИЛЬНЕЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЕЕ.



ПРИ ЭТОМ ВОВСЕ НЕ ВОЗБРАНЯЮТСЯ МАКБУК И АЙФОН, ЕСЛИ ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УДОБНО И НЕОБХОДИМО В ОСНОВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРИВЕТСТВУЕТСЯ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ НА УЧЕБУ, САМОРАЗВИТИЕ, ПСИХОТЕРАПИЮ И ЗДОРОВЬЕ, ТАК КАК ЭТО ДОЛГОСРОЧНОЕ ВЛОЖЕНИЕ СРЕДСТВ.

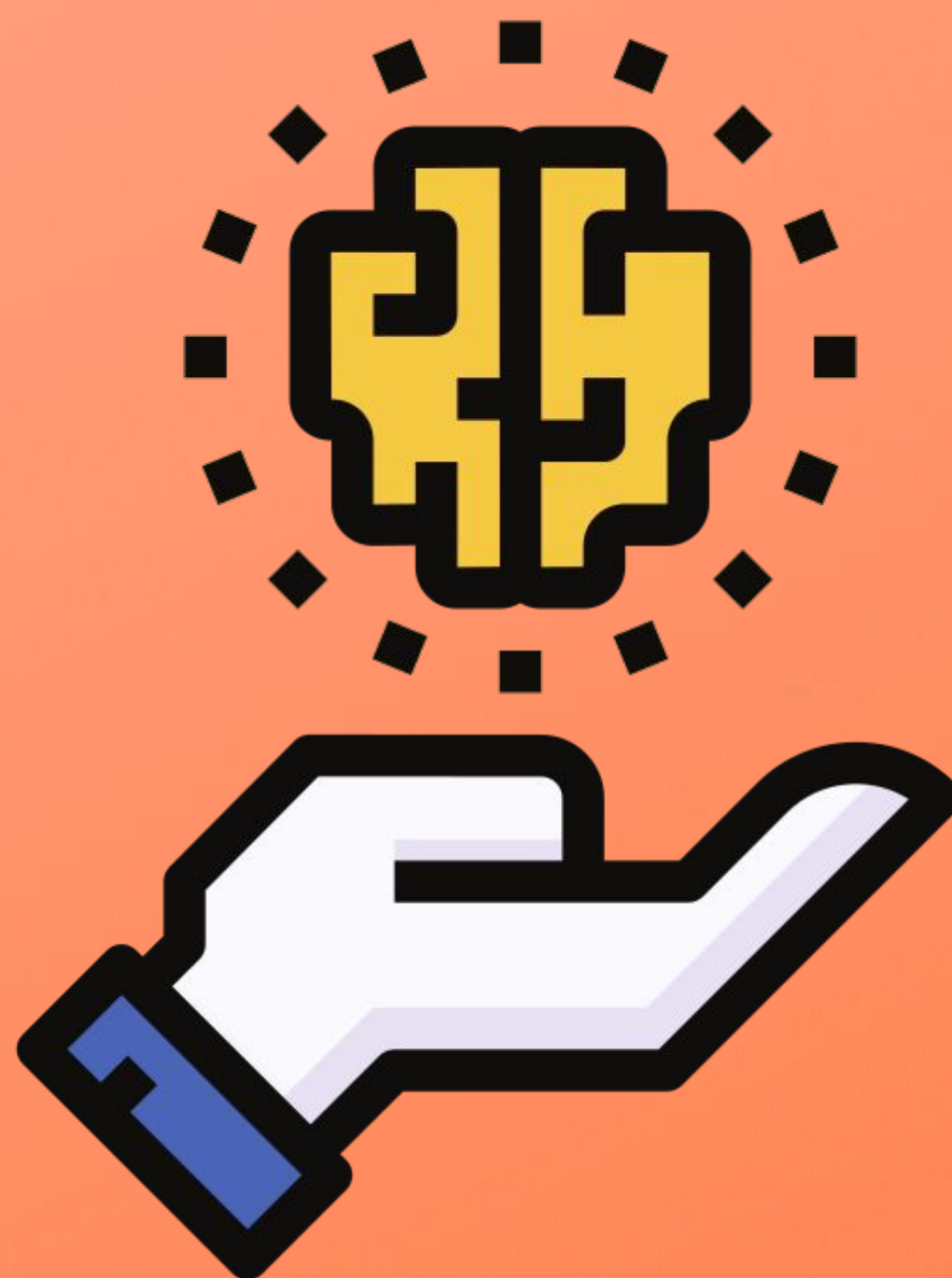






## ПОКУПАЙ ТО, ЧТО ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ – ЭТО НЕ ПРО ЭКОНОМИЮ ДЕНЕГ. ЭТО НЕ ПРО ПОКУПКИ ИЗ РАЗРЯДА «СМЕШНЫЕ ЦЕНЫ» И «ВСЕ ПО ОДНОЙ СТОИМОСТИ», КОГДА СКУПАЮТСЯ НЕНУЖНЫЕ ВЕЩИ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО СТОЯТ ДЕШЕВО, И ИЗ СООБРАЖЕНИЙ «АВОСЬ, ПРИГОДИТСЯ».



ЭТО ПРИМЕР ТРАТ ПОД ДЕВИЗОМ: ЛУЧШЕ КУПИТЬ ОДНУ ДОРОГУЮ КАЧЕСТВЕННУЮ, ПРОЧНУЮ И ДОБРОТНУЮ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ ПОСЛУЖИТ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ ХОЗЯИНУ ГОДЫ, ЧЕМ ДЕСЯТОК ОДНОТИПНЫХ И «ОДНОРАЗОВЫХ».



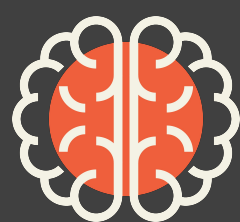




## НОСИТ С СОБОЙ ЭКОКРУЖКУ/ТЕРМОС/ЭКОБУТЫЛКУ



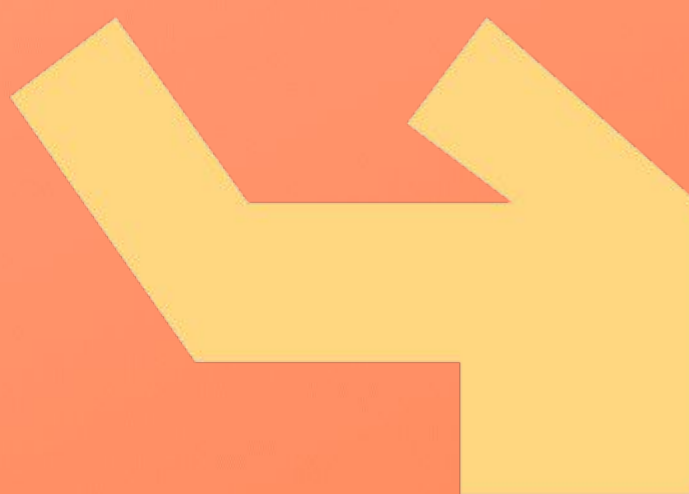
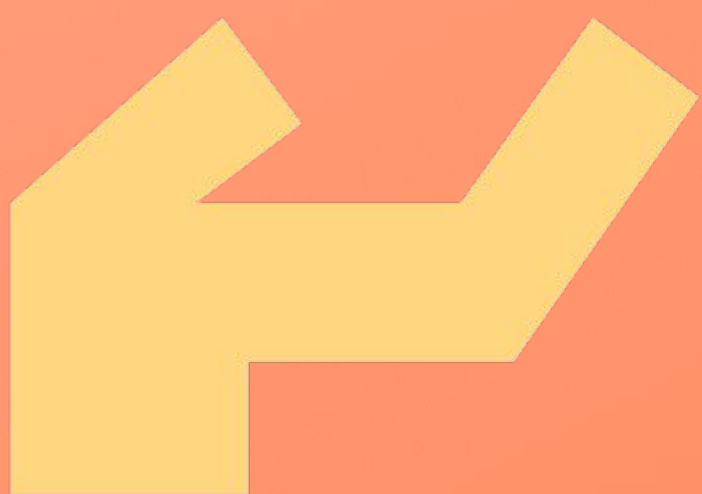
ОТПРАВЛЯЯСЬ КУДА-ТО, БЕРИ С СОБОЙ ЭКОБУТЫЛКУ С ВОДОЙ ИЛИ НЕБОЛЬШОЙ ТЕРМОС — ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ХОЛОДНОГО ХОЧЕТСЯ ИЛИ ГОРЯЧЕГО. ТАКАЯ ВЕЩЬ АКТУАЛЬНА В ПОЕЗДКАХ: ВЫ НЕ ТРАТИТЕ ДЕНЬГИ НА ВОДУ В ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛКАХ, КОТОРЫЕ ПОТОМ ПРИШЛОСЬ БЫ ВЫБРОСИТЬ. НУ А ЛЮБИТЕЛЯМ БРАТЬ КОФЕ С СОБОЙ РЕКОМЕНДУЮ ОБЗАВЕСТИСЬ ЭКОКРУЖКОЙ, КУДА БАРИСТА С УДОВОЛЬСТВИЕМ НАЛЬЁТ ВАМ АРОМАТНЫЙ НАПИТОК. ТАКИЕ КРУЖКИ ДЕЛАЮТ ИЗ СТЕКЛА, ПЛАСТИКА, КЕРАМИКИ — ОНИ ПРОЧНЫЕ И СТИЛЬНЫЕ.







## ДАЙТЕ СВОИМ ВЕЩАМ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ



+

ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ВЫБРАСЫВАТЬ ВЕЩИ НА ПОМОЙКУ, РАСХЛАМЛЯЯ ПРОСТРАНСТВО. ПРИСТРОЙТЕ ИХ ЧЕРЕЗ АВИТО ИЛИ ДРУГИЕ ПОХОЖИЕ САЙТЫ. ПОВЕРЬТЕ, ЕСЛИ ВЫСТАВИТЬ МИНИМАЛЬНУЮ СТОИМОСТЬ, ТО ВЕЩИ МОЖНО РАСПРОДАТЬ ОЧЕНЬ БЫСТРО.

+







## ВЕДИТЕ УЧЕТ ТРАТ

ЛЮДЯМ, НУЖНО ВЕСТИ «ДНЕВНИК РАСХОДОВ», ОСОБЕННО ТЕМ, У КОГО ДЕНЬГИ МГНОВЕННО ИСЧЕЗАЮТ. ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧИЛ АДЕКВАТНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, СКОЛЬКО ОН ТРАТИТ.



ПРОСТО ДОТОННО ЗАПИСЫВАЙТЕ КАЖДУЮ ПОТРАЧЕННУЮ КОПЕЕЧКУ, ВПЛОТЬ ДО МОРОЖЕНОГО И ПРОЕЗДА НА АВТОБУСЕ. НАПРИМЕР, МЕСЯЦ ВЕСТИ ТАКОЙ ДНЕВНИК ЗАТРАТ, А ПОТОМ СДЕЛАТЬ ПОДСЧЕТ — НА КАКИЕ СФЕРЫ СКОЛЬКО УХОДИТ ДЕНЕГ. И НАВЕРНЯКА ПОЛУЧИТСЯ ОСОЗНАТЬ, КАКИЕ СФЕРЫ ПОГЛОЩАЮТ ИЗЛИШНЕ МНОГО СРЕДСТВ .







## РАССТАВЛЯЙ ПРИОРИТЕТЫ

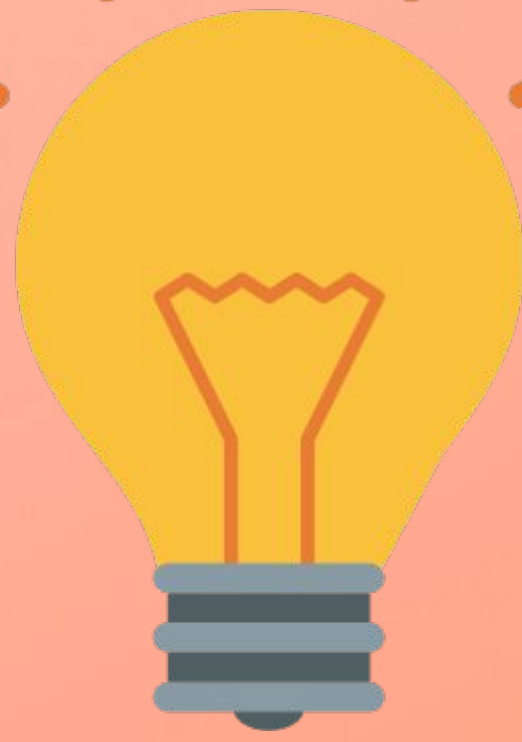
ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАКИЕ ВАЖНЫЕ ЦЕЛИ СТОЯТ ПЕРЕД ВАМИ В ЖИЗНИ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА РАБОТЕ ИЛИ УЧЕБЕ, САМОЕ ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТАРОЙ ПРИСТАВКИ ИЛИ ВТОРОГО ТЕЛЕВИЗОРА.



ЕСЛИ ЖЕ ВЫ ХОТИТЕ НАЧАТЬ, НАПРИМЕР, КОПИТЬ, ТО САМОЕ ВРЕМЯ ОГРАНИЧИТЬ СВОИ ПОКУПКИ. И НЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО НЕ ПОТРАЧЕННЫЕ СРЕДСТВА МОГУТ ОТКЛАДЫВАТЬСЯ, НО И ПОТОМУ, ЧТО НА ЗАБОТУ О КУПЛЕННЫХ ПРЕДМЕТАХ У ВАС БУДУТ УХОДИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ И БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ.







## ПРИНЦИПЫ РАЗУМНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ:

- СНИЗИТЬ ДО МИНИМУМА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ИСКОПАЕМЫХ И ДРУГИХ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ. СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОТХОДОВ ЗА СЧЕТ
- ВТОРИЧНОЙ ПЕРЕРАБОТКИ. ПРИОРИТЕТ
- ОТДАВАТЬ ВОЗОБНОВЛЯЕМЫМ РЕСУРСАМ –
- ЭНЕРГИИ ВОДЫ, ВЕТРА, СОЛНЦА И Т.П.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОВАРЫ С ДЛИТЕЛЬНЫМ СРОКОМ СЛУЖБЫ.
- ДАВАТЬ «ВТОРУЮ ЖИЗНЬ» ВЕЩАМ.
- ДУМАТЬ, ЧТО МЫ ОСТАВИМ БУДУЩИМ ПОКОЛЕНИЯМ.







## РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ – ЭТО

### ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕГОДНЯ РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ – ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ЕЕ, КАК РЕЛИГИЮ, ИСПОВЕДУЮТ УСПЕШНЫЕ ПОЛИТИКИ И ПРОЦВЕТАЮЩИЕ БИЗНЕСМЕНЫ, ВЕДУЩИЕ АКТЕРЫ И МОЩНЫЕ КОРПОРАЦИИ, ГОСУДАРСТВА И ВОЛОНТЕРЫ.

