

## AKO SPOČÍTAŤ, KOĽKO KÁVOVÝCH LYŽIČIEK CUKRU JE V PORCII

Ak by vám skôr pomohlo predstaviť si, koľko kávových lyžičiek cukru je v jednej porcii, vydelte počet gramov cukru v stĺpci „na porciu“ číslom 4,2 (hmotnosť kávovej lyžičky cukru). Ak nemáte poruke kalkulačku, delte približne štyrmi.

Majte na pamäti, že predstava výrobcu o „porcii“ sa často môže výrazne líšiť od tej vašej, a preto ju zodpovedajúcim spôsobom upravte. Etikety na plechovkách alebo fľašiach s nápojmi často uvádzajú obsah cukru „na 100 ml“. Štandardná plechovka má však okolo 330 ml, čo znamená, že množstvo cukru „na 100 ml“ treba vynásobiť číslom 3,3. Ak tak neurobite, výrazne podhodnotíte množstvo cukru, ktoré konzumujete.

## JEDINÁ VÝNIMKA: MLIÈNE VÝROBKY

Plnotučné mlieko (kravské, kozie alebo ovčie) obsahuje 4,7 g cukru na 100 ml, na liter teda pripadá viac ako 11 kávových lyžičiek cukru! Cukor obsiahnutý v mlieku je však prirodzene sa vyskytujúci cukor zvaný laktóza, ktorý naše telo dokáže rozložiť na glukózu a galaktózu. Mlieko je preto bez fruktózy.

To znamená, že keď zistíte, koľko cukru je v mliečnom nápoji, môžete ignorovať prvých 4,7 g cukru na

## TE SI PRÍDEL

rádzajúcich stranách sme pívnych limitoch na používanie médií. Teraz ste pripravení a ďalej. Stanovte si denný sociálnych sietí, napríklad 30 min. Prídel vyčerpajte buď čo si merajte čas strávený na sietach počas dňa, aby ste



## DEAKTIVUJTE SI ÚČTY

Odhlásiť sa zo všetkých sietí by bolo oslobodzujúce. Majte však na pamäti, že deaktivácia neznamená vymazanie (stav, keď pridete o všetky fotografie, videá a virtuálne spomienky). Postup na Facebooku: vyberte položku *Nastavenia a súkromie* > *Nastavenia* > *Vaše informácie na Facebooku* > *Deaktivácia a odstránenie* a zadajte heslo. Postup na Instagrame: prihláste sa buď z mobilného prehliadača alebo počítača (nie aplikácie), vyberte položku *Profil* > *Upraviť profil* > *Dočasná deaktivácia môjho účtu* a zadajte heslo. Postup na Twitteri: vyberte položku *Nastavenia a súkromie* > *Váš účet* > *Deaktivácia účtu* > *Deaktivovať*. Nemajte však strach. Máte prinajmenšom 30 dní na zmenu názoru.

## ŠETRENIE VODOU

Šetrenie vodou môžete posunúť ešte ďalej a používať vodu zo sprchy a vane na záhrade. Starostlivosť o záhradu či kvetináče si vyžaduje prekvapivo veľa vody – až 7 percent ročnej spotreby vody na osobu (počas celého roka) sa týka zalievania rastlín. Šetrite vodu tým, že si do sprchy na podlahu dáte lavór alebo nevypustíte vaňu. Zachytenú vodu môžete použiť na záhrade alebo na zalievanie rastlín. Odborníci vravia, že takáto voda, známa ako „sivá voda“, je pre záhradu zdravá, ak ju doplníte čistou vodou: pôda a kompost odfiltrujú čistiace prostriedky zo šampónu, kondicionéru a sprchových gélov. Nepoužívajte však sivú vodu na jedlé plodiny, pretože rastliny môžu z vody vstrebávať patogény, ktoré potom ľudia skonzumujú.



prírodnými, biologicky rozložiteľnými alternatívami. Prírodné hubky na riad sa vyrábajú zo sušených tekvic lufa, ktoré môžete kompostovať. Hubky na riad sa pôvodne vyrábali z morskej huby; postup ich pestovania je udržateľný, ale sú klasifikované ako zvieratá – hoci nemajú mozog ani centrálnu nervovú sústavu – takže nie sú vhodné pre vegánov či vegetariánov. Mnoho bežných obchodov predáva tiež bambusové kefky, ktorých rukoväti možno kompostovať, a pemzu môžete používať celý život (musíte ju ale čistiť).

polypropylen. Veľká časť čajového vrecka sa časom síce rozloží, plast však v skládke pretrvá. Na internete určite nájdete zoznam výrobcov, ktorí vo svojich vreckách plast nepoužívajú; niektoré supermarkety potom majú vlastné bezplastové značky. Alebo si môžete kúpiť sypaný čaj a použiť čajové sitko či kanvicu s cedidlom.



## ODMIETNITE KÁVOVÉ KAPSULE

Pre milovníkov kávy máme ešte horšiu správu. Pre ekologicky uvedomelých konzumentov kávy by mali byť kávové kapsule minulosťou. Kapsuly sú totiž vyrobené z kombinácie plastu a hliníka. Keďže jedna kapsula zodpovedá jednej káve, ide o veľké množstvo plastového odpadu smerujúceho na skládky. Ak si doma chcete dopriať kvalitnú kávu, zaobstarajte si kanvicu na kávu alebo prekvapkávač a uvarite si lahodnú šálku bez plastového odpadu. Ak potrebujete pestrosť, kúpte si kávovar, ktorý vie napeniť mlieko a pripraviť exkluzívnejšie druhy kávy ako kapučino či latte, a to zo skutočných kávových zŕn namiesto kapsúl.