Ve druhém článku o každodenních návycích autor představuje postupné chování a vzorce, které mají negativní dopad na naše životní prostředí.

1) Opakovaně použitelné lahve na vodu

Jsou oblíbené ve Spojených státech a pomalu dobývají i evropský trh. Díky pevnější konstrukci než lahve na minerální vodu kupované v baleních v obchodech, přispívají nejen ke snížení množství odpadu, ale jsou také lepší pro naše zdraví - neobsahují bisfenol A, který má negativní vliv na naše zdraví. Samozřejmě hovoříme o lahvích, do kterých naléváme vodu z kohoutku. Toto řešení není ve střední Evropě stále populární, a to i přes mnohá vědecká potvrzení týkající se její dobré kvality a vhodnosti ke konzumaci. V USA díky tomu můžete ušetřit až 300 dolarů ročně na osobu, a navíc snížit počet plastových lahví, které končí na skládkách - v roce 2021 jich bylo 38 miliard.

2) Denní používání domácích spotřebičů

Vzhledem ke specifičnosti spotřeby energie během dne, jejíž vrchol připadá na dobu mezi 19. a 22. hodinou, se doporučuje používat domácí spotřebiče mimo špičku - např. spuštěním myčky nádobí ihned po ranním probuzení nebo těsně před spaním. Tím se dosáhne nižší spotřeby energie během dne a rovnoměrnějšího rozložení denní potřeby. Jedna domácnost samozřejmě nebude mít velký vliv na celý systém výroby energie, ale při dostatečně velkém rozsahu může být efekt citelný. Je také dobré používat v noci klimatizaci, která ochlazuje dům/byt spolu se zvykem zatahovat závěsy/žaluzie, aby se snížil vliv ohřívání místnosti slunečním světlem procházejícím oknem.

3) Silniční doprava

Zvyšující se vzdálenosti mezi místem bydliště a místem práce/rekreace vedou k většímu využívání osobních automobilů. Vliv výfukových plynů a dalších škodlivin ze silnic na lidské zdraví a kvalitu ovzduší byl již mnohokrát prokázán v nesčetných vědeckých studiích. Během pandemie Covid-19 a související výluky bylo patrné výrazné zlepšení kvality ovzduší díky snížení počtu automobilů na silnicích. V Krakově se vzhledem k topografickým podmínkám oblasti jednalo o efekt, který byl citelný i viditelný. Možná, že když se vydáte na procházku do parku, je lepší použít veřejnou dopravu nebo nasednout na kolo než nastartovat motor v autě? Anebo se prostě projít po okolí, potkat se se sousedy, hledat nápady pro sídlištní radu/družstvo, které umožní změnit prostor kolem sebe, místo abyste utíkali do míst, kde to už udělal někdo jiný?

4) Nakupování online.

Kontroverzní téma, ale autor se domnívá, že toto je ideální místo, kde se tomuto tématu věnovat. Nakupování online není ekologické. Těžký dodávkový vůz, který nám doručí jedno nebo několik zboží až domů, vyprodukuje více škodlivin, než když si do obchodu zajdeme sami. I při nákupu jedné položky vychází srovnání 1:1 v náš prospěch. Menší auto, s nižší spotřebou paliva, nízká spotřeba asfaltu atd. Samozřejmě se v určitém okamžiku mohou misky vah přiklonit ve prospěch kurýrní společnosti, když si v rámci jedné dodávky objednáme několik položek, pro které bychom museli osobně do mnoha různých obchodů. Určitým usnadněním a řešením, proekologickým i pohodlným, jsou sběrná místa, například balíkové skříňky. Kurýři nemusí s několika balíky cestovat na velké vzdálenosti, přivezou je na jedno místo, kam se příjemce dostaví např. při návratu z práce. Každý, kdo hodně nakupuje na internetu, věnuje pozornost také množství vyprodukovaného odpadu, tj. kartonovým krabicím, fóliím, obálkám a dalším typům obalů, v nichž je nám objednané zboží doručováno.

5) Nadměrné používání obalů.

Mnoho lidí se snaží dobře jíst a do práce si berou doma připravené ovoce, saláty, sendviče atd. Často se používají jednorázové obaly: fóliové sáčky, alobal, papírové sáčky. Používání skleněných nebo plastových obalů umožňuje ušetřit spoustu surovin, které by po, často jednorázovém, použití skončily v koši. Nutnost takový obal po použití umýt, nehledě na spotřebu vody a mycího prostředku myčkou nádobí nebo při rychlém opláchnutí bezprostředně po konzumaci jídla, určuje ekologickou výhodnost tohoto řešení ve vztahu k nutnosti použít suroviny (sklo, plast, papír, hliník) na opětovnou výrobu obalu, dopravu do obchodu, převoz do třídírny a opětovné použití, pokud je to možné.

6) Úspora vody v koupelně.

Každý už někdy slyšel o tom, že při čištění zubů je třeba vypnout vodu z kohoutku. Potřebujeme ji pouze na začátku k navlhčení kartáčku a pak při vyplachování úst. Mezi těmito fázemi lze vodu vypnout. Skutečně úsporné, i když možná kontroverzní, je močení při sprchování. Autor se omlouvá, pokud výše uvedená věta vzbudila negativní emoce nebo odmítnutí, a proto spěchá s vysvětlením. U zdravého člověka je množství bakterií v moči zanedbatelné, proto se často slýchá, že moč je sterilní. V laboratorním kontextu sterilní není, ale základní složení moči a její čistota prakticky nejsou schopny způsobit infekci/nákazu, a to ani v případě, že se bakterie přirozeně se vyskytující v moči dostanou do otevřené rány na našem těle. Nejde o autorův výmysl. V roce 2009 proekologická organizace z Brazílie, nadace SOS Mata Atlantica, spočítala, že roční úspora vody ušetřením jednoho spláchnutí toalety denně může činit až 4 000 litrů na osobu. Při více než 200 milionech obyvatel Brazílie je to velmi velké množství vody, které lze využít k jiným účelům.