



Složení indexu CSBI

Potraviny a stravování (25,89 z celkových 100 bodů v indexu CSBI)



- omezení konzumace živočišných výrobků (rostlinná strava, méně masa, zejména červeného)
- maximální omezení plýtvání potravinami (menší nákupy, zpracování pouze nutného množství)
- nákup sezónních potravin z blízkého okolí (místní, regionální, nedovozové potraviny, bez využití přepravy, bez exotického zboží)
- nákup udržitelných potravin (certifikované, ekologické/organické, fair trade apod.)
- maximální omezení obalů (nákup na váhu/kus, preference potravin bez obalu nebo co nejmenší množství obalů)

Cestování a mobilita (21,58 z celkových 100 bodů v indexu CSBI)



- pěší chůze, jízda na kole či podobném prostředku a používání hromadné dopravy v každodenním životě, maximální nahrazení cest letadlem ekologičtějšími cestovními prostředky
- rozhodnutí nevlastnit a nepoužívat automobil (půjčovat si jej nebo využívat sdílené služby)
- vlastnictví nízkoemisního automobilu (třeba elektromobilu) a jeho používání pouze v případě nutnosti
- udržitelné cestování (místní potraviny, udržitelné ubytování)

Hospodaření s vodou a energiemi v domácnosti (21,06 z celkových 100 bodů v indexu CSBI)



- optimalizovaná tepelná izolace domova (budovy, zdi, střechy, oken atd.)
- návyky zaměřené na šetření energiemi (například omezené používání, klimatizace a topení, vypínání pohotovostního režimu spotřebičů, zhasínání světel)
- používání úsporných zařízení a spotřebičů, osvětlení a topení
- výroba vlastní energie (solární panel, fotovoltaika)
- využívání služeb poskytovatelů zelené či obnovitelné energie

Nákup nepotravinových výrobků a služeb (19,21 z celkových 100 bodů v indexu CSBI)



- vyhýbání se přílišné spotřebě a co nejméně nákupů, jen podle skutečných potřeb
- volba kvalitnějších, spolehlivějších a opravitelných výrobků s delší životností
- snaha nekupovat produkty na jedno použití (například plenky, holicí strojky)
- preference zboží a služeb s certifikací udržitelnosti
- nákupy či investice do udržitelných společností

Hospodaření s odpady (12,26 z celkových 100 bodů v indexu CSBI)



- opětovné používání a optimální údržba výrobků tak, aby byla jejich životnost prodloužena na maximum a zcela využita
- opravy poškozených produktů místo kupování nových
- darování, sdílení nebo prodej nepoužívaných věcí místo jejich vyhazování
- omezení množství obalů (nákup bez obalu nebo s co nejmenším obalem)
- správná recyklace (zodpovědné a systematické třídění odpadu a vyhledávání relevantních informací o něm)