

HET BUCKETLIST BOEK
voor een groene wereld

het

**BUCKET
LIST**

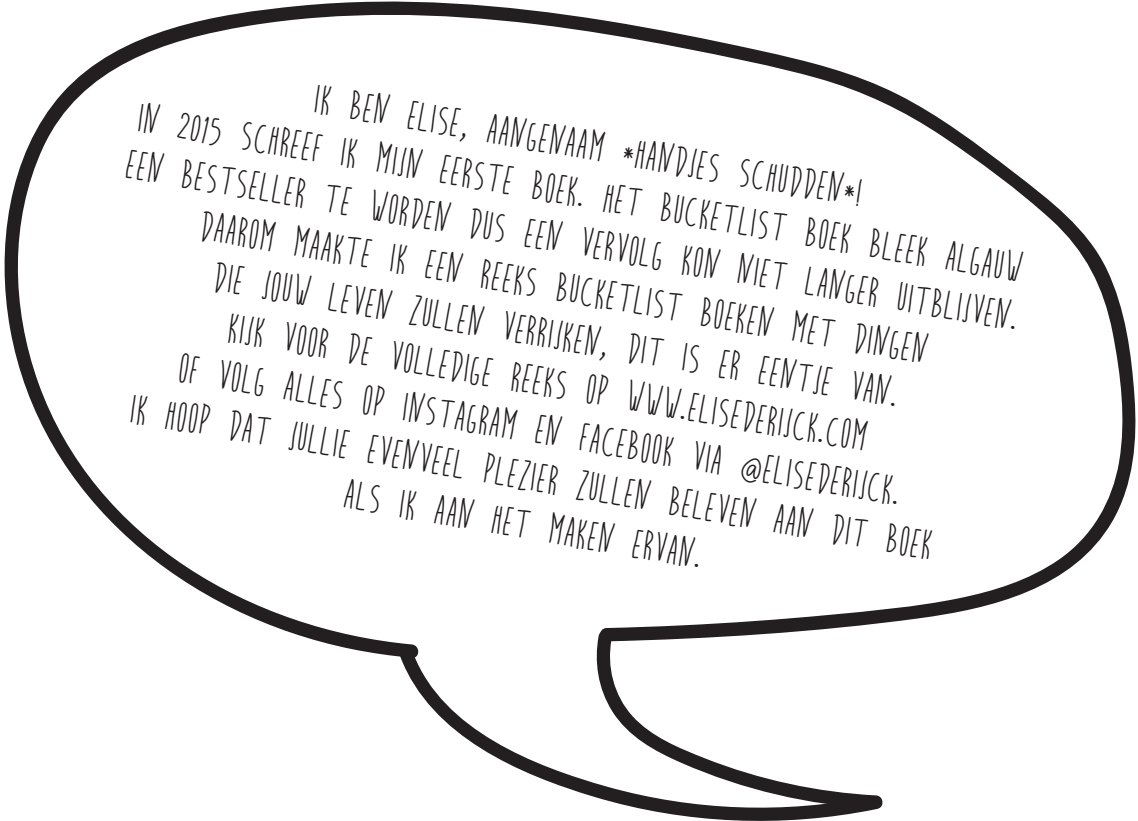
een boek een

voor een groene wereld

150 dingen die je kunt doen
om de wereld te redden

ELISE DE RIJCK

 LANNOO



IK BEN ELISE, AANGENAAM *HANDJES SCHUDDEN*!
IN 2015 SCHREEF IK MIJN EERSTE BOEK. HET BUCKETLIST BOEK BLEEK ALGAUW
EEN BESTSELLER TE WORDEN DUS EEN VERVOLG KON NIET LANGER UITBLIJVEN.
DAAROM MAAKTE IK EEN REEKS BUCKETLIST BOEKEN MET DINGEN
DIE JOUW LEVEN ZULLEN VERRIJKEN, DIT IS ER EENTJE VAN.
KIJK VOOR DE VOLLEDIGE REEKS OP WWW.ELISADERIJCK.COM
OF VOLG ALLES OP INSTAGRAM EN FACEBOOK VIA @ELISADERIJCK.
IK HOOP DAT JULLIE EVENVEEL PLEZIER ZULLEN BELEVEN AAN DIT BOEK
ALS IK AAN HET MAKEN ERVAN.

DE INLEIDING VAN EEN BOEK LEZEN IS WAARSCHIJNLIJK ÉÉN VAN DE SAAIESTE DINGEN DIE JE KUNT DOEN. JE GAAT NATUURLIJK LIEFST METEEN AAN DE SLAG MET DE 150 UITDAGINGEN DIE IK VOOR JOU BEDACHT HEB. DUS ALS JE HIER GEKOMEN BENT VIA UITDAGING 29 VERDIEN JE EEN SCHOUDEKLOPJE VOOR JE GEHOORZAAMHEID.

WEL SCHOUDEKLOPJES, GEEN WIJZENDE VINGERTJES!

IK GA JE NIET VERTELLEN HOE ERG ONZE PLANEET ER AAN TOE IS, DAT WEEET JE ZELF OOK WEL EN DAAR ZIJN VEEL INTERESSANTERE BOEKEN OVER. MAAR WE KUNNEN NIET ONTKENNEN DAT WE ONZE LEVENSSTIJL MOETEN AANPASSEN. HOE DOE JE DAT NU JUUST EN WANNEER DOE JE GEVOEG?

DE SPELREGELS (SPOILER: DIE ZIJN ER NIET)

JIJ KIEST WANNEER JE JEZELF EEN VINKJE GUNT. JE KUNT IETS AFVINKEN ALS JE DE OPDRACHT HEBT UITGEVOERD, MAAR JE KUNT ER OOK VOOR KIEZEN OM HET PAS AF TE VINKEN ALS JE JEZELF EEN NIEUWE GEWOONTE HEBT AANGELEERD. HOE VER JIJ WILT GAAN, BESLIS JE HELEMAAL ZELF, ALS JE MAAR IETS DOET!

ONTHOUD DAT ZELFS IK, DIE HIER EEN BOEK OVER MOCHT SCHRIJVEN, GEEN EXPERT BEN.

INTEGENDEEL! OP EEN SCHAAL VAN GEITENWOLLENSOK TOT EEN FIRST CLASS VliegREIS NAAR NIEUW ZEELAND, BEN IK WAARSCHIJNLIJK EEN WOULD-BE GEITENWOLLENSOK IN ECONOMY CLASS. IK MOET DUS NOG VEEL LEREN EN GA SAMEN MET JULLIE DE UITDAGING AAN OM ONZE PLANEET TE REDDEN.

ACHTERAAN DIT BOEK VIND JE RUIMTE OM JE EIGEN IDEEËN OP TE SCHRIJVEN EN HEB IK (HOPELIJK) INTERESSANTE WEBSITES VERZAMELD DIE JE KUNNEN HELPEN BIJ JOUW NIEUWE LEVENSSTIJL.

DEEL JE ERVARINGEN MET DE OFFICIËLE HASHTAG #MYGREENBUCKETLIST.

HEB JE OPMERKINGEN, TIPS OF SUGGESTIES? LAAT HET ME WETEN VIA INSTAGRAM (@ELISDERIJCK) OF OP FACEBOOK (ELISE DE RIJCK - BOOKS AND STUFF) OF VIA MYGREENBUCKETLIST@ELISDERIJCK.COM.

LIEFDESBRIEVEN MOGEN NAAR HETZELFDE ADRES GESTUURD WORDEN.

plastic is so last season!



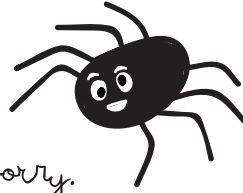
1. Een bucketList maken.

#MYGREENBUCKETLIST

2. Lever je lege batterijen in.
De grondstoffen worden
gebruikt om o.a. brilmonturen
en wekkers te maken.

*saaaaaaai!
ik beloof dat de rest
van dit boek leuker wordt.*

3. Vang insecten en laat ze vrij
in plaats van ze dood te meppen of te stofzuigen*.
Ook die spin op je slaapkamer.



sorry.
vanaf hier wordt het echt leuker!

* IK WEET DAT JE DAT DOET.

4. Eet een ijsje op een hoorntje.
Dat spaart weer een potje
en een plastic lepeltje uit.

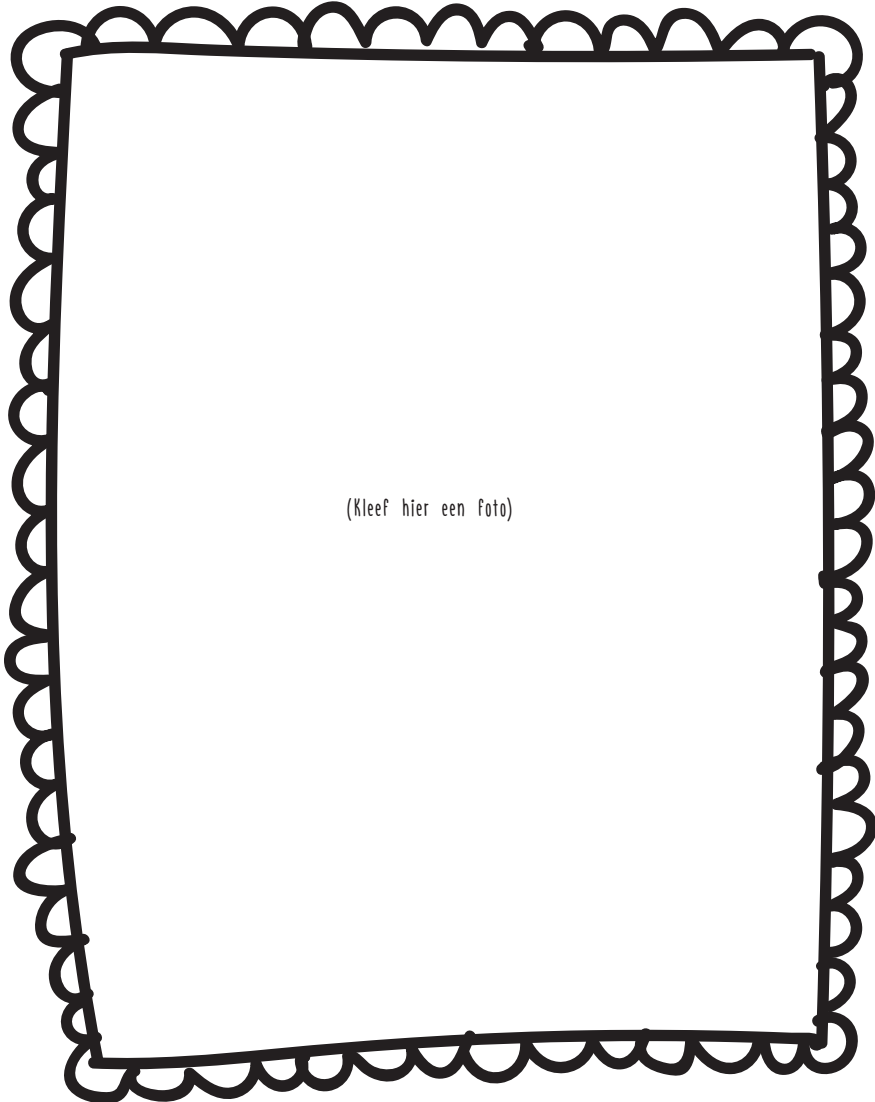
*ik zei toch dat het leuker
ging worden.*

5. HANG EEN VETBOL IN DE TUIN VOOR VOGELS
DIE BIJ JOU KOMEN OVERWINTEREN.

6. Dikketruiendag!

Hoeveel truien kun jij boven elkaar aandoen? _____

Lukt je dit ook met sokken? Laat zien:



(Kleef hier een foto)

#MYGREENBUCKETLIST

7. Haal een lidkaart bij de bibliotheek
zodat je niet elk boek moet aankopen.

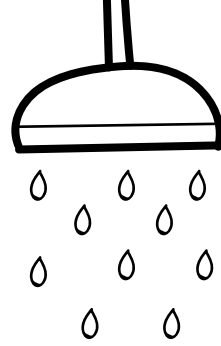
*uitzondering: mijn boeken
die blijf je natuurlijk gewoon kopen!*

#ELISADERIICKBOOKS

8. Kleef een
'GEEN RECLAME A.U.B.'
-sticker op je brievenbus.

JE KUNT DEZE GRATIS AANVRAGEN VIA JE GEMEENTE.
WIL JE OOK GEEN GEADRESSEERDE RECLAME MEER ONTVANGEN?
SCHRIJF JE DAN IN OP DE ROBINSONLIJST (WWW.ROBINSON.BE)
VOOR BELGIË OF VIA POSTFILTER.NL ALS JE IN NEDERLAND WOONT.

9. Time je douches en probeer telkens een nieuw record te verbreken. Hoe snel kun jij douchen?



DATUM

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

DOUCHETIJD

min sec

min sec

min sec

min sec

min sec

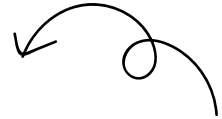
min sec

min sec

min sec

min sec

min sec



dat kan beter



dit is verdacht snel. ben je wel zeker dat je fris ruikt?

10. Neem deel aan een #beachcleanup.
Welk strand heb jij helpen opruimen? _____

11. PLANT EEN BOOM!

The best time to plant a tree
was 20 years ago.

The next best time is today.



12.  Zet de tv uit
en ga een avondje sterren kijken.



13. DOE DAT NOG EENS, MAAR KIES NU EEN PLEKJE
VAN WAARUIT JE DE ZONSONDERGANG KUNT AANSCHOUWEN.

14. Kies voor een *staycation*
ofwel vakantie in eigen land.

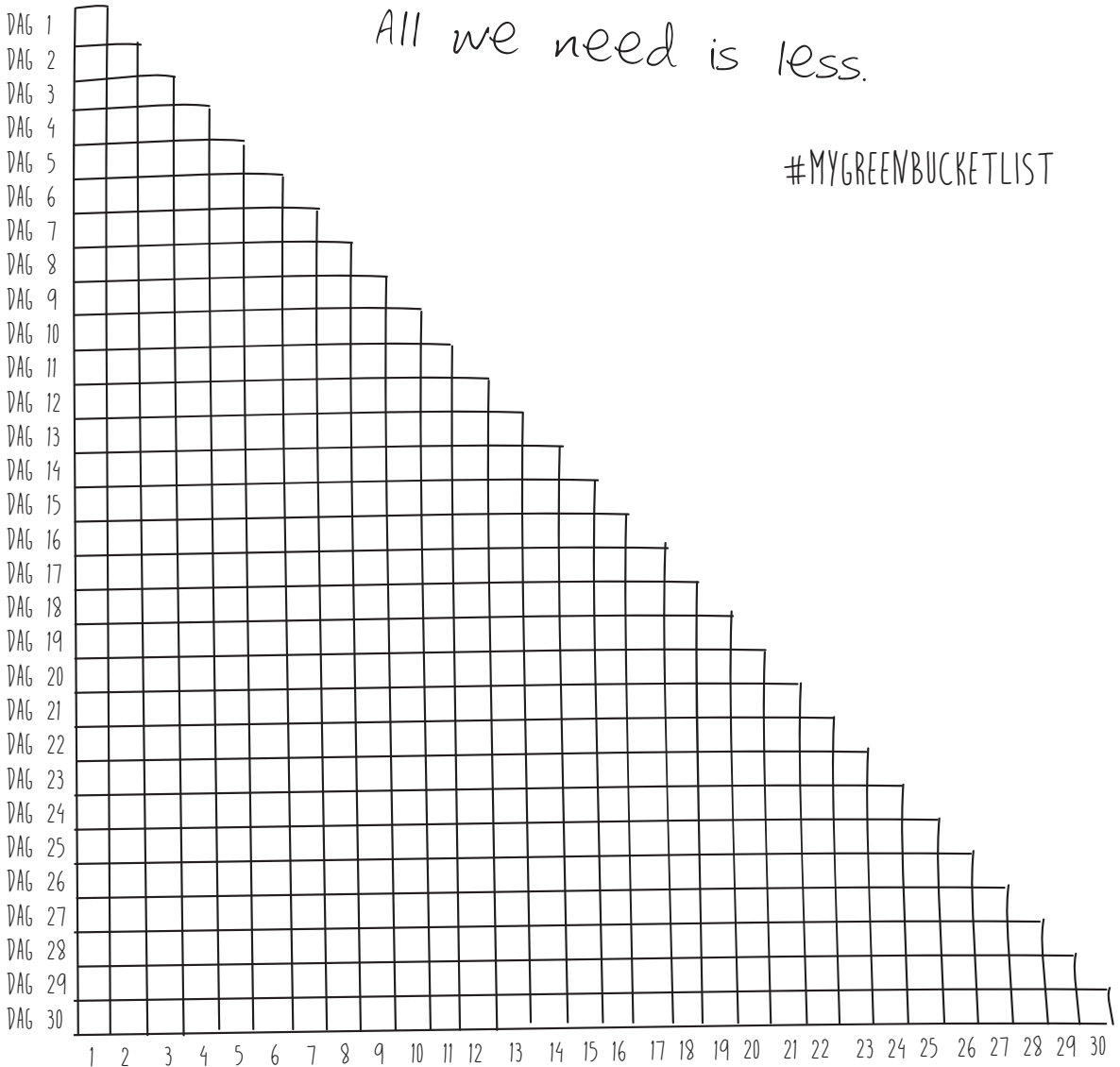
15. Speel de #minsgame van theminimalists.com.

Hoe minder spullen je hebt, hoe minder nieuwe dingen je wilt hebben.

En dat is dan weer goed voor onze planeet.

All we need is less.

#MYGREENBUCKETLIST



ZO WERKT HET: DAAG IEMAND UIT

(OF BRENG EEN GROEPJE VRIENDEN BIJEEN)

OM SAMEN MINIMALISTISCHER TE GAAN LEVEN.

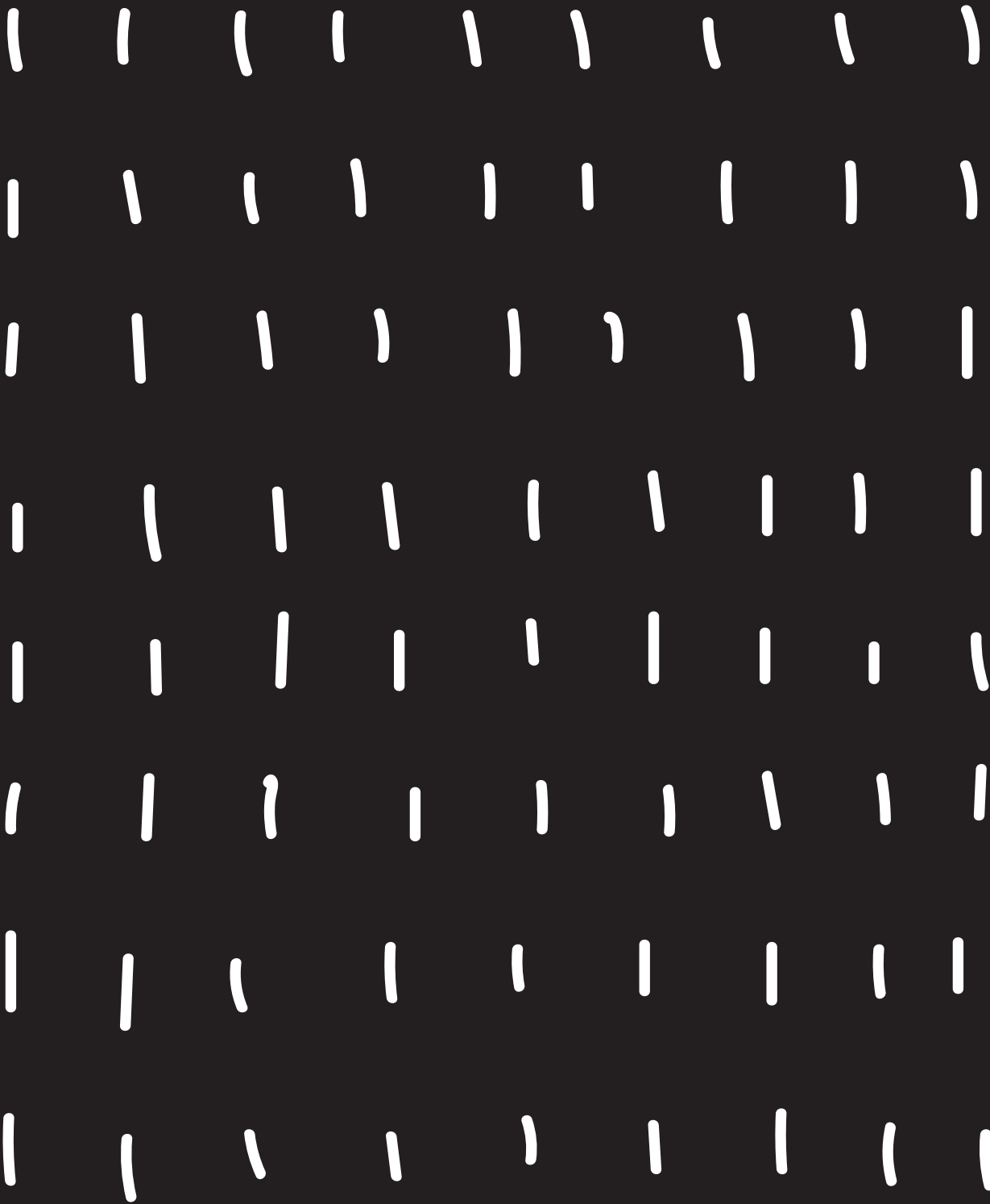
OP DAG 1 DOE JE EEN DING WEG.

OP DAG 2 DOE JE TWEE DINGEN WEG.

TOT JE OP DAG 30 DERTIG DINGEN WEG MOET DOEN.

WIE VAN JULLIE KAN DIT HET LANGST VOLHOUDEN?





OUR GENERATION
WILL SAVE
THE PLANET.

TIPS VOOR EEN DUURZAME LEVENSTIJL!

Dit overzicht is (gelukkig) niet volledig. Vind zelf nog meer duurzame merken en voeg ze toe aan deze lijst. Deel je beste tips met #mygreenbucketlist.

BOEKENTIPS

- * Het Zero Waste Project - Jessie en Nicky Kroon
- * Dit is een goede gids (voor een duurzame lifestyle) - Marieke Eyskoot
- * Zakboek voor de bijentuin - Bart Vandepoele, Bruno Remaut, Marc Verachtert
- * Minimalism - Joshua Fields Millburn, Ryan Nicodemus
- * Hoe je stopt met plastic - Will McCallum

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

WEBSITES & BLOGS

- * www.bewustverbruikenbe
- * www.schonestadsmeisje.com
- * www.zerowastebelgium.org
- * www.hetzerowasteproject.nl
- * www.schoneklerenbe

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

ZERO WASTE WEBSHOPS

* www.bag-again.nl

* www.zerow.nl

* www.levenzonderafval.com

* www.earthrebels.nl

*

*

*

*

*

*

*

DUURZAME WEBSHOPS

* www.thehumbleco

* www.waschbaer.nl

* www.greenjump.nl

* www.eco-logisch.nl

* www.kudzube

* www.ecomond.nl

* www.loopedgoods.com

* www.sebiobe

* www.biggreensmile.nl

* www.miishanl

*

*

*

*

*

*

*

WWW.LANNOO.COM

REGISTREER U OP ONZE WEBSITE EN WE STUREN U REGELMATIG EEN NIEUWSBRIEF MET INFORMATIE OVER NIEUWE BOEKEN EN MET INTERESSANTE, EXCLUSIEVE AANBIEDINGEN.

TEKST: ELISE DE RIJCK

VORMGEVING: ELISE DE RIJCK

ZETWERK: KEPPIE & KEPPIE

 ELISE DE RIJCK BOOKS & STUFF

 @ELISEDERIJCK

ALS U OPMERKINGEN OF VRAGEN HEEFT, DAN KUNT U CONTACT OPNEMEN MET ONZE REDACTIE:
REDACTIELIFESTYLE@LANNOO.COM

© UITGEVERIJ LANNOO NV, TIELT 2019

D/2019/45/312 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 6211 2

HET PAPIER IN DIT PRODUCT KOMT UIT VERANTWOORD BEHEERDE BOSSEN,
ONAFHANKELIJK GECERTIFICEERD VOLGENS DE REGELS VAN DE FOREST STEWARDSHIP COUNCIL.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN. NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN VERVEELVOLDIGD,
OPGESLAGEN IN EEN GEAUTOMATISEERD GEGEVENSBESTAND EN/OF OPENBAAR GEMAAKT
IN ENIGE VORM OF OP ENIGE WIJZE, HETZIJ ELEKTRONISCH, MECHANISCH OF OP ENIGE
ANDERE MANIER ZONDER VOORAFGAANDE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE UITGEVER.