

My Green Habits



HUIS GAS BESPAREN

- B W ISOLEREN** Ik houd de warmte in huis door een goede isolatie van ramen, kozijnen, gevels, vloeren en daken.
- B W RADIATORFOLIE AANBRENGEN** Om te voorkomen dat de warmte van de radiator direct via de gevel het huis verlaat, heb ik radiatorfolie achter de radiatoren aangebracht.
- B W THERMOSTAAT GRAADJE LAGER ZETTEN** Ik zet de thermostaat een graadje lager. Als ik het koud heb, doe ik een lekkere warme trui aan of pak ik een deken.
- B W KAMERS APART VERWARMEN** Ik verwarm alleen de ruimtes waar ik vaak kom. Dat doe ik met een slim systeem waarmee ik elke ruimte apart kan verwarmen.
- B W DRANGERS EN TOCHSTRIPPEN PLAATSEN** Ramen en deuren zijn voorzien van drangers en tochtstrips. Op deze manier blijft de warmte waar ik het hebben wil.
- B W DEUREN SLUITEN** Om de warmte binnenskamers te houden, doe ik deuren altijd dicht.
- B W DUURZAAM VERWARMEN** Ik heb een warmtepomp, een zonneboiler, infrarood panelen en/of een WTW (warmte- en terugwin) systeem.
- B W VENTILEREN** Ik heb een WTW (warmte - terugwin) systeem, mechanische ventilatie of ik zet elke dag de ramen 10 minuten open om vochtige lucht af te voeren. Droge lucht warmt namelijk makkelijker op dan vochtige lucht.

HUIS STROOM OPWEKKEN

- B W STROOM OPWEKKEN MET ZON** Ik heb thuis mijn eigen 'energiecentrale' met zonnepanelen.
- B W STROOM OPWEKKEN MET WIND** Ik heb thuis een windmolen, waarmee ik mijn eigen energie opwek.

HUIS STROOM BESPAREN

- B W LAMPEN VERVERGEN** Ik heb gloeilampen, spaarlampen en halogeenlampen vervangen door LED - lampen. LED is vaak iets duurder in aanschaf, maar door het lage energieverbruik en de lange levensduur ben ik met LED uiteindelijk toch goedkoper uit.
- B W VERLICHTING UIT DOEN** Als ik ruimtes verlaat, doe ik de lampen uit.
- B W APPARATEN UITZETTEN** Apparaten die ik niet gebruik zet ik uit. Op stand-by gebruiken apparaten namelijk nog stroom.
- B W ENERGIESLURPERS VERVERGEN** Energieslurpers heb ik vervangen door energie zuinige apparaten.
- B W APPARATEN KOPEN MET ENERGIELABEL** Ik koop alleen nieuwe apparaten met een duurzaam energielabel.
- B W (VAAT)WASMACHINE AANZETTEN** Ik zet de was- en vaatwasmachine pas aan als ze vol zijn. Ik hoef daardoor minder vaak te wassen, waardoor ik per kilo (vaat)wasgoed minder energie gebruik.
- B W ECO-STAND GEBRUIKEN** Ik gebruik het eco-programma van de was- en vaatwasmachine.
- B W SCHONE WAS BUITEN DROGEN** Bij goed weer hang ik de was buiten op het droogrek. Waarom de zon niet gebruiken als ik daarmee energie van de wasdroger kan besparen?

HUIS WATER BESPAREN

- B W MAXIMAAL 5 MINUTEN DOUCHEN** Ik douche maximaal 5 minuten per dag.
- B W DOUCHEN MET EEN ZUINIGE DOUCHEKOP** Ik heb een waterbesparende douchekop waarmee ik gemiddeld 7500 liter warm water en 45m3 gas bespaar.
- B W DOUCHEN I.P.V. BADDEREN** Ik heb of gebruik geen badkuip. In een gemiddeld bad kan namelijk 120 liter water. Dat kost 3 keer zoveel water en energie als een douche van 5 minuten.
- B W GRIJS WATER GEBRUIKEN** Ik gebruik regenwater (grijs water) voor het doorspoelen van de WC.

B = Behoeftte **W** = Werkelijk



My Green Habits



VERVOER

- B W TREINVAKANTIE BOEKEN**    
Ik boek een treinvakantie voor bestemmingen binnen Europa.
- B W FIETSVAKANTIE ORGANISEREN**    
Ik ontspan actief tijdens een fietsvakantie. Het is fijn om tijdens het fietsen endorfinen ('gelukshormonen') aan te maken.
- B W AFSTANDEN < 1 KM LOPEN**    
Afstanden < 1 km doe ik lopend.
- B W AFSTANDEN < 10 KM FIETSEN**    
Afstanden < 10 km doe ik met de fiets. Lekker even mijn hoofd 'leegrijden'.
- B W AFSTANDEN > 10 KM MET HET OV**    
Voor langere afstanden pak ik de trein, bus, tram of metro. Een goede manier om te ontsnappen aan de hectiek op de weg.
- B W ELECTRISCH RIJDEN** 
Ik heb een elektrische auto.
- B W DELEN IS HET NIEUWE HEBBEN**  
Ik heb geen auto. In plaats daarvan gebruik ik een deelauto (zoals Greenwheels/Mywheels) of deel ik een auto met familie, burens of vrienden.

VOEDING

- B W ALTERNATIEVEN VOOR VLEES GEBRUIKEN** 
Ik eet weinig of geen vlees. Er liggen steeds meer alternatieven in de schappen die net zo lekker of zelfs lekkerder zijn.
- B W ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVEL GEBRUIKEN** 
Ik eet en drink zo min mogelijk koemelk (-producten). Er liggen steeds meer alternatieven in de schappen die net zo lekker of zelfs lekkerder zijn. Bijvoorbeeld haveremelk, sojamelk en amandamelk.
- B W KRITISCH ZIJN OVER DE HERKOMST** 
Ik koop zoveel mogelijk (seizoensgebonden) verse groenten en fruit uit Nederland en de rest van Europa. Het liefst koop ik groenten en fruit van een boer bij mij in de buurt.
- B W ECOLOGISCH OF BIOLOGISCH KOPEN** 
Waar het kan, koop ik ecologische of biologische voedingsmiddelen. Ik vind het belangrijk dat bij de productie en het transport rekening wordt gehouden met milieu, mens en gezondheid. Het liefst vermijd ik voedingsmiddelen die ons ecosysteem schaden.

TUIN EN BALKON

- B W PLANTEN REGENWATER GEVEN** 
Ik heb een regenton. Het regenwater dat ik daarmee opvang, is voor de planten. Het is zonde om mijn planten water te geven met moeizaam gezuiverd drinkwater!
- B W TEGEL ERUIT, PLANT ERIN**   
Ik heb weinig tegels en veel planten. Planten nemen het overvloedige regenwater tijdens een hoosbui beter op. Bovendien ontspant mijn brein door het zien van planten ([Wetenschappelijk bewijs](#)).
- B W EIGEN GROENTE EN FRUIT KWEKEN**  
Ik kweek mijn eigen groenten en fruit.
- B W BIOLOGISCH BESTRIJDEN**  
Ik bestrijd ongedierte met natuurlijke vijanden. Zo eten bijvoorbeeld larven van lieveheersbeestjes al mijn bladluizen op.
- B W COMPOSTEREN**  
Ik heb een compostbak / wormenhotel voor mijn GFT afval. Het compost gebruik ik voor mijn bloemen en planten.

AFVAL

- B W VOEDSELVERSPILLING VOORKOMEN** 
Eten en drinken weggooien is zonde. Daarmee gaat alle energie om het product te maken en te vervoeren, verloren. Ik kook daarom minder en bewaar (of deel uit) wat ik over heb!
- B W WEGGEVEN OF VERKOPEN**  
Spullen die ik niet meer gebruik, geef ik weg of verkoop ik via online platforms als Marktplaats of Vinted. Het voelt goed om er iemand blij mee te maken.
- B W MINDER SPULLEN KOPEN** 
Ik koop minder spullen, waardoor ik in de toekomst minder afval heb.
- B W PRODUCTEN ZONDER VERPAKKING KOPEN** 
Ik neem mijn eigen tas mee voor de boodschappen en koop waar mogelijk producten (groenten, fruit en brood) zonder verpakking. Er zijn ook zero waste shops waar ik bijvoorbeeld pasta's, granen, kruiden, zeep, wasmiddel, olijfolie, zonnebloemolie en wasmiddelen zonder verpakking koop.

B = Behoeft

W = Werkelijk



My Green Habits



KLEDING EN SPULLEN

B W NOODZAKELIJK SHOPPEN  
Ik koop alleen iets als ik het echt nodig heb. Alles dat ik niet heb, hoef ik niet te onderhouden of op te ruimen. Dat levert mij veel vrije tijd op!

B W NIET KOPEN MAAR LENEN OF HUREN  
Ik huur of leen spullen van anderen als ik iets nodig heb dat ik in de toekomst weinig zal gebruiken. Het bespaart me geld en ruimte zowel fysiek als in mijn hoofd.

B W NIET KOPEN MAAR REPAREREN   
Als iets kapot is, probeer ik het eerst te repareren. Als het mij niet lukt ga ik naar het Repair Café waar ik gratis hulp krijg van mensen met een technische achtergrond. Als de reparatie lukt, geeft mij dat een tevreden gevoel.

B W GUN SPULLEN EEN TWEEDE LEVEN  
Als ik echt iets nodig heb, probeer ik het eerst tweedehands te krijgen bij bijvoorbeeld Marktplaats of Vinted. Op deze manier haal ik meer uit de gebruikte energie voor het maken, verpakken en transporteren van het product. Contact leggen met mensen die hun spullen een tweede leven willen geven, vind ik leuk!

B W IK KOOP REFURBISHED 
Als ik echt iets nodig heb, kijk ik eerst of de leverancier een 'refurbished' variant verkoopt. 'Refurbished' producten zijn gerepareerd en grondig gecontroleerd, voordat ze weer te koop worden aangeboden. Vaak zit er zelfs garantie op!

B W IK KOOP KWALITEIT 
Als ik iets nieuws koop, ga ik voor kwaliteit. Hoe langer ik met iets doe, des te duurzamer het is.

B W EEN DUURZAAM VERJAARDAGSCADEAU  
Ik geef mijn familie, vrienden en kennissen geen spullen cadeau. Ik ga voor dat geld samen liever iets leuks doen.

B W

B W

B W

B W

B W

B W

B W

B W

Wat kun jij nog meer voor de natuur betekenen om te zorgen dat deze 'bron van jouw veerkracht' niet uitgeput raakt?

Benieuwd naar het effect van jouw 'green habits' op je ecologische voetafdruk? Doe de test!

Voetafdruktest

