



E - B O O K

*11 Tipps für den
Start in deinen
nachhaltigen
Alltag*



uponmylife

“

*Dein nachhaltiger Alltag beginnt jetzt!
Das Einzige, was Dich noch ausbremst? Bist Du
selbst. Setze meine Tipps um und lebe nachhaltiger.*



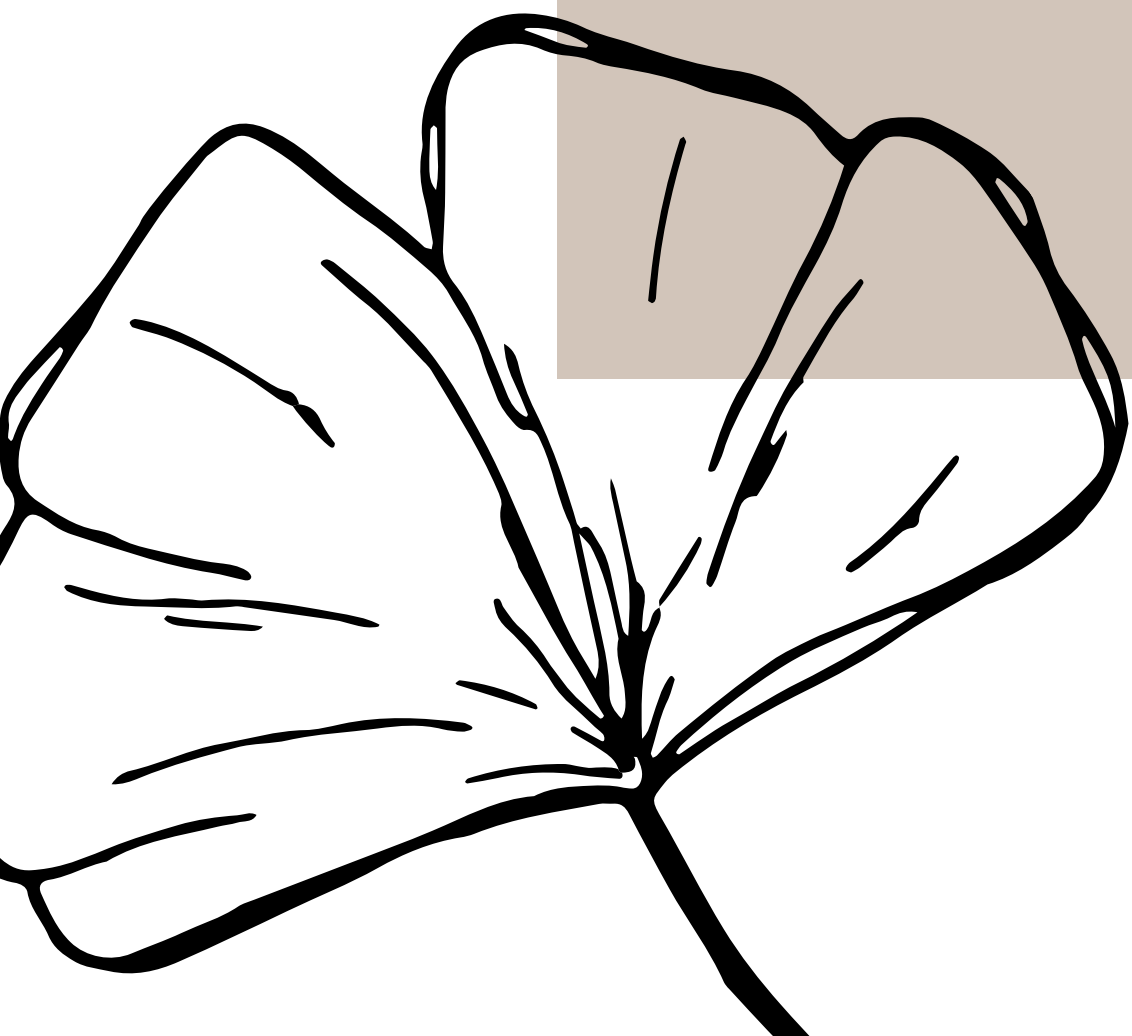


Hi, ich bin Christine

Ich weiß, dass es noch nie so dringend war wie heute, dass wir unsere Umwelt und unser Klima schützen – dafür muss Jede von uns etwas tun!

Meine Mission ist es, Dir zu zeigen, wie du Schritt für Schritt deine negativen Gewohnheiten wirkungsvoll veränderst und mit den richtigen, wirkungsvollsten Strategien den Weg zu einem nachhaltigen Alltag gehst.

*Das erwartet dich in diesem
E-Book*



Du bist heute hier richtig

Ich helfe dir Nachhaltig Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren. Ich versorge dich mit regelmäßigen Tipps und unterstütze dich auf deinem Weg in ein plastikfreies, nachhaltiges Leben ohne Müll.

Ich helfe dir einen bewussten Umgang mit den Ressourcen unserer Erde zu erlernen.





EINFÜHRUNG IN DIE NACHHALTIGKEIT

Lerne die drei Säulen kennen, mit denen wir, genau wie Politik & Wirtschaft, Umwelt & Klima umfassend schützen können.



11 TIPPS FÜR DEN START IN DEINEN NACHHALTIGEN ALLTAG

Einfache Tipps, die für jeden im Alltag umsetzbar sind und dabei Umwelt- und Klima schützen.



PRODUKTE FÜR DEINEN UMWELTBEWUSSTEN LIFESTYLE.

Für deinen nachhaltigen Alltag - ohne Kompromisse!
Komm in den Uponmylife Shop.

*Die drei Säulen der
Nachhaltigkeit*



Einführung in die Nachhaltigkeit



Die drei Säulen der Nachhaltigkeit

Anhand der drei Säulen Ökologie, Wirtschaft und Soziales werden in Politik & Wirtschaft Leitlinien für nachhaltiges Handeln formuliert.

2 *Soziales*

Ziel: Stellt den Menschen, seine Würde & Freiheit in den Mittelpunkt
ToDo: Gegen Ausbeutung, Zwangs- und Kinderarbeit. Für Gemeinwohl & Fairness.

3 *Ökonomie*

Ziel: Nachhaltiges Wirtschaften
ToDo: Unternehmen setzen ihre Gewinne für bspw. moderne Maschinen, hochwertige Rohstoffe, faire Bezahlung von Mitarbeiter:innen ein.

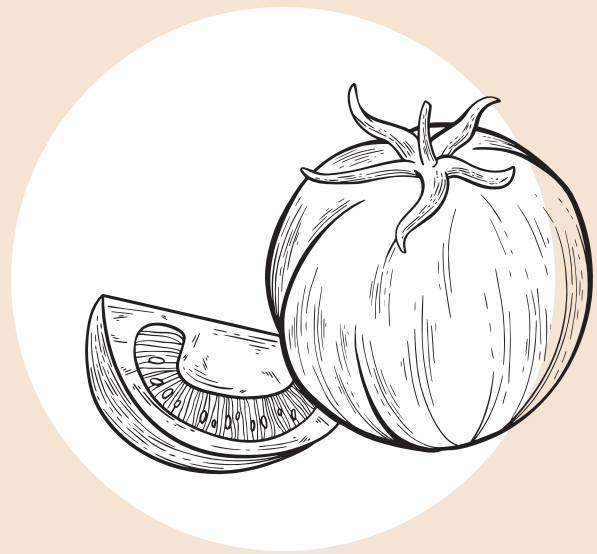
1 *Ökologie*

Ziel: Die Umwelt einschließlich der natürlichen Ressourcen zu schonen.
ToDo: Nachhaltiger & bewussten Umgang mit Wasser, Energie und endlichen Rohstoffen.



*11 Tipps für den Start
in deinen
nachhaltigen Alltag*





01

Bewusst einkaufen

Kaue nur was du wirklich brauchst! Bei Lebensmitteln, genauso wie bei Kleidung, Möbeln, Deko und Büchern.



02

Mülltagebuch führen

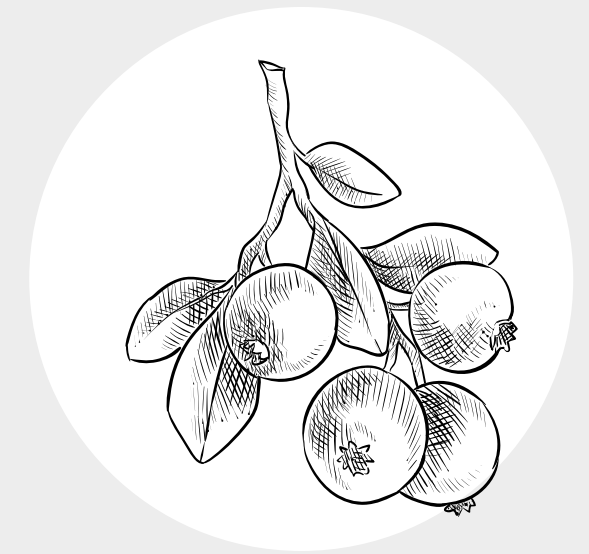
Schreibe dir eine Woche lang auf, was du alles wegwirfst und schaue anschließend, welchen Müll du reduzieren kannst.



03

Stromanbieter wechseln

Wechsel zu einem 100%-Ökostromanbieter, der dir Strom aus Wind, Solar & Co liefert.



04

Verzichte auf unnötige Verpackungen

Kaue Lebensmittel und Co. am besten unverpackt ein.



05

Kaufe hochwertige Produkte

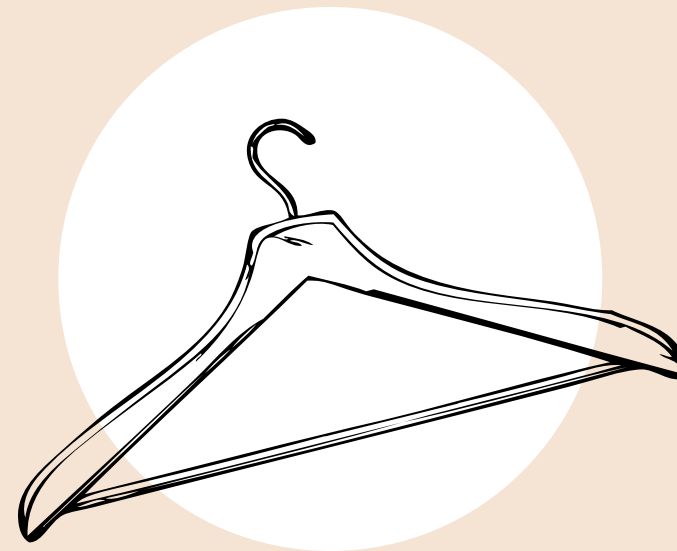
Lieber einmal ein gutes
Produkte kaufen, als
ständig wieder einen
neuen Ersatz für ein
Billigprodukt zu
brauchen.



06

Selber kochen & backen

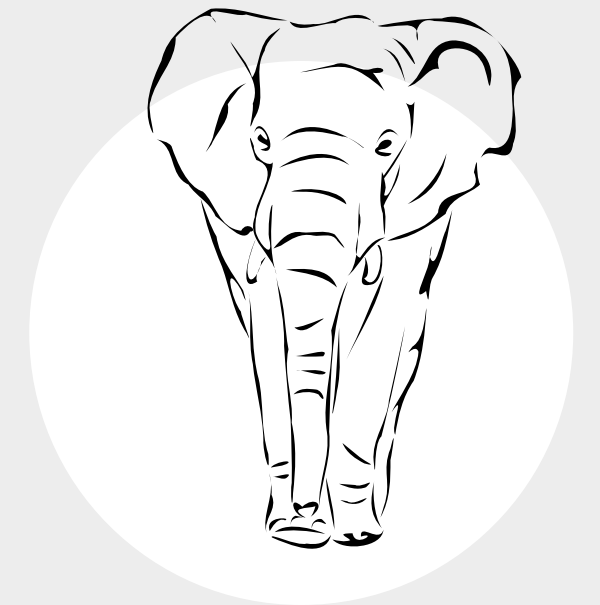
Koche und backe deine
Gerichte aus regionalen &
saisonalen Dingen selber.
Dann weißt du, was drin
ist und du sparst
Verpackungen ein.



07

Dinge upcyceln

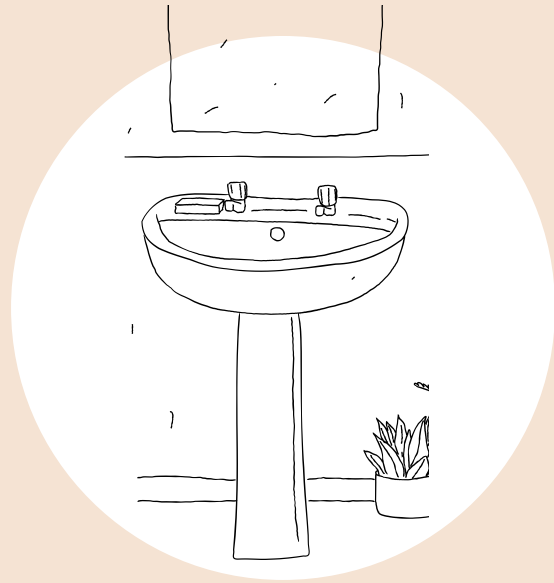
Wechsel zu einem 100%-
Ökostromanbieter, der dir
Strom aus Wind, Solar &
Co liefert.



08

Verschenke Spenden

Verschenke statt
unnötiger Geschenke
lieber Selbstgemachtes
oder Spenden.



09

Plastikfreies Bad

Verwende im Bad
Holzzahnbürsten,
Zahntabs, feste Seifen
und Shampoos und
plastikfreie Rasierhobel
um Müll einzusparen.



10

Putzmittel selbermachen

Nutze plastikfreie
Bürsten, und ungiftige
Reinigungsmittel - die
kannst du aus Natron,
Zitronensäure & Co. selber
herstellen.



11

Lesen & weiterbilden

Bilde dich weiter & lass
dich inspirieren, um
deinen Alltag zu
verändern: Bücher, Filme,
Vorträge, Events, ...

*Mehr nachhaltige DIYs &
Alltagstipps findest du bei mir
auf dem Blog*



*Nachhaltige Produkte
für deinen
umweltbewussten
Lifestyle.*



Ausgewählte Produkte

Für deinen nachhaltigen Alltag

- ✓ Umwelt & Klima schützen
- ✓ Nachhaltig Einkaufen
- ✓ Plastikfreier Versand
- ✓ Jeder Schritt zählt!

Jetzt einkaufen!



Uponmylife Shop

Ausgewählte Produkte für deinen umweltbewussten Lifestyle.



MANUELA: "TOP SERVICE, ZAUBERHAFTE UND KREATIVE VERPACKUNG. IMMER WIEDER!"



KATJA: "SUPER SCHNELLE LIEFERUNG, TOLLE WARE UND EIN GANZ LIEBER KONTAKT. JEDERZEIT GERNE WIEDER"



CAROLINE: "WUNDERSCHÖNE PRODUKTE, SCHNELLE LIEFERUNG, NETTER KUNDENKONTAKT"



Vielen Dank! Ich freue mich, dich mit meinem Newsletter zu inspirieren.



DANKE