

# PLASTICDIEET

## WEEK 02

### DE CIJFERS

**De tweede week van het Plasticdieet is in volle gang!**

Om de motivatie erin te houden, gaan we de boel vastleggen.. Hoeveel plastic gebruik je nu? En kun je dat nóg minder krijgen de komende weken?

**Deze week focussen we op het (water)flesje én gaan we inventariseren hoe ons plasticgebruik nu eigenlijk is.**

Zoals je voor projecten doelstellingen formuleert en resultaten bijhoudt, zo kun je dat ook voor je Plasticdieet doen. Kijk eens hoeveel plastic jij eigenlijk op een gemiddelde werkdag produceert - én waar je veranderingen kunt maken. Oh, en daag je collega's uit om hetzelfde te doen.



## TRACK JE PLASTIC

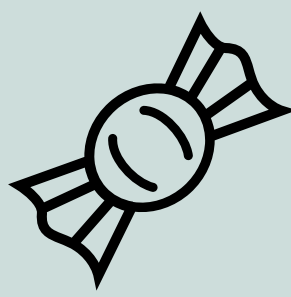
**Hoeveel afval maak je eigenlijk? En waarom lukte het nog niet om dit te verminderen?**

Door middel van de Habit Tracker wordt meteen inzichtelijk waar jouw 'valkuilen' liggen. Vul hem dus deze week iedere dag in en ontdek aan het einde van de week waar jouw grootste uitdaging ligt! Je kunt ook de app Way of Life gebruiken om een digitale habit tracker te maken. Amersfoorters kunnen bovendien de Plasticdieetapp gebruiken.



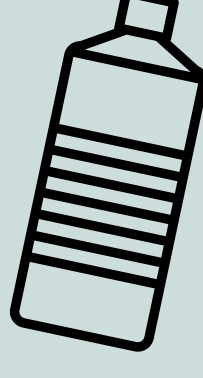
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Dit kunnen plastic tasjes zijn, maar ook kleine plastic zakjes voor bijvoorbeeld losse broodjes uit de kantine of gelamineerde papieren tassen.



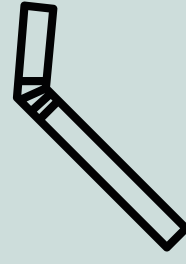
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Denk hierbij aan verpakkingen van bijvoorbeeld koekjes of candybars, een bakje hummus of thee in een plastic zakje. Wat haal jij allemaal uit de pantry?



MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Denk hierbij aan grote verpakkingen om producten of pakketjes, promotiemateriaal van plastic en roll-up banners..



MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

rietjes die je in de kantine, bij een afspraak of in een restaurant hebt gebruikt. Óók de papieren rietjes met plasticlaagje aan de binnenkant.



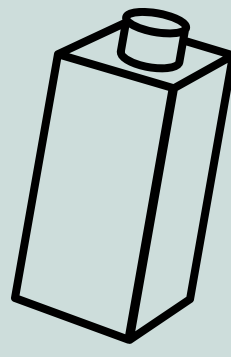
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Denk aan de koffiebekers op het station, maar ook die bij de koffieautomaat op het werk of de frisdrank- of milkshakebekers bij het bedrijfsrestaurant..



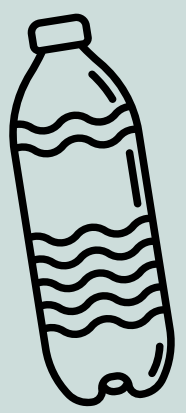
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

denk aan je to-go vorkjes en lepeltjes bij je salade, maar ook aan wegwerpbestek op een congres of in een lunchzaak.



MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

denk aan pakken sap, zakjes met noten (met plastic venster) en pakken melk met dop.



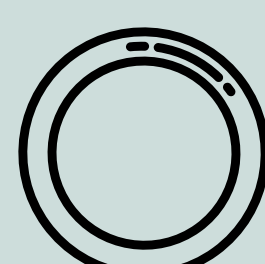
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Noem niet alleen de waterflesjes, maar ook bijvoorbeeld een flesje Cola of IceTea.



MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Plastic glazen zijn overal: bij de vrijmibo., op een feestje of bij een markt.



MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	TOTAAL

Hierbij kun je denken aan wegwerpbordjes bij de taart die een collega trakteerde of bij een to go lunch.

**We zijn benieuwd naar je scores, laat je het ons weten met #plasticdieet?**

Volgende week gaan we aan de slag met het elimineren van 'slechte' invloeden, zodat jij alle verleidingen weerstaat en van je dieet een lifestyle maakt. Natuurlijk kun je intussen doorgaan met het vermijden van plastic tasjes en waterflesjes én kun je altijd meer inspiratie opdoen op plasticdieet.nl of via Facebookgroepen zoals [Zero Waste Nederland](#). Ook leuk: start binnen het bedrijf een Ecoclub met collega's om ervaringen te delen!