



Footprint-Friendly Lifestyle

e-book

Voor een mooi en duurzaam leven

Hi!

Wat goed dat je aan de slag gaat met ons e-book voor een Footprint-Friendly Lifestyle! We nemen je graag mee in de wereld van de voetafdruk.

In Deel 1 ontdek je wat de **voetafdruk** is, Deel 2 staat vol inspiratie om je voetafdruk met **kleine acties** te verkleinen en in Deel 3 ga je **zelf aan de slag** en maak je een actieplan dat bij jou past.

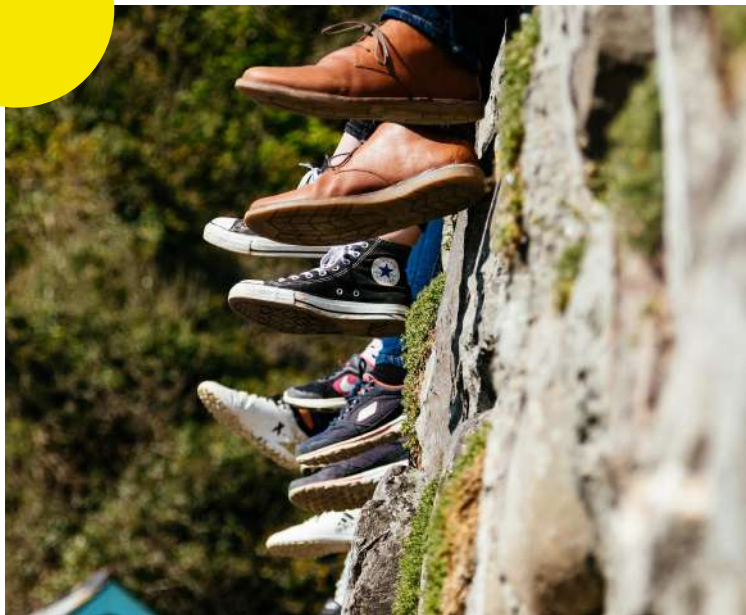
Veel plezier!

Laura & Miriam,
The Footprint Challenge



**Volg ons op social media
voor het laatste nieuws,
challenges & inspiratie!**

[LinkedIn](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#)



Deel 1

De voetafdruk

Wat is de voetafdruk?

De ecologische voetafdruk is een tool om te kijken wat de impact van onze levensstijl is op de Aarde. Het geeft aan hoeveel ruimte er nodig is voor jouw levensstijl.

Alles wat je gebruikt kost ruimte.

Eten en drinken neemt bijvoorbeeld ruimte in beslag, omdat het verbouwd en vervoerd moet worden.

Voor het gebruik van vervoermiddelen en voor het opwekken van energie is bijvoorbeeld ruimte nodig voor bossen om de **CO₂-uitstoot** op te nemen.

Hoe groot is jouw voetafdruk? Doe de **sneltest** op pagina 9.

Onze planeet



Onze levensstijl

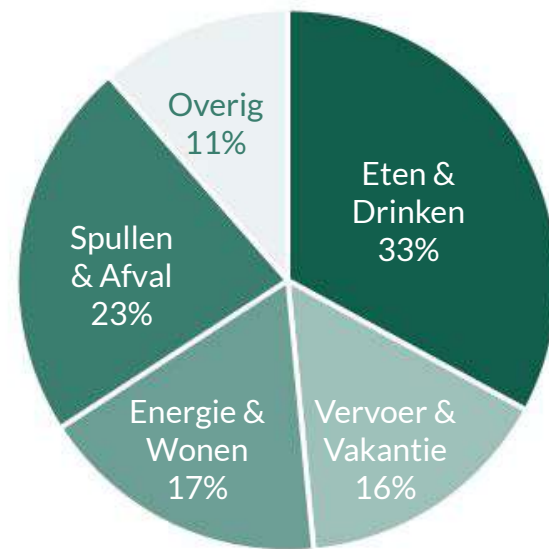


Gemiddelde voetafdruk

Een gemiddelde Nederlander gebruikt **6,4 hectare** om te kunnen leven. Als iedereen op de wereld zo zou leven, hebben we **4 Aardes** nodig. En we hebben er maar 1.

Het grootste deel van de voetafdruk van de gemiddelde Nederlander bestaat uit **eten**, gevolgd door **spullen** en **energie**.

De opbouw van jouw voetafdruk is afhankelijk van je levensstijl.



Sneltest: Hoe groot is die van jou?

A	B	C	D
<input type="checkbox"/> Ik eet elke dag vlees	<input type="checkbox"/> Ik eet minimaal 1x per week vega	<input type="checkbox"/> Ik eet volledig vegetarisch	<input type="checkbox"/> Ik eet 100% plantaardig
<input type="checkbox"/> Ik gebruik de auto elke dag, ook voor korte afstanden	<input type="checkbox"/> Ik gebruik de auto paar keer per week, korte afstanden fiets ik meestal	<input type="checkbox"/> Ik gebruik meestal de fiets of het OV en soms pak ik de (deel)auto	<input type="checkbox"/> Ik gebruik het OV, de fiets of loop en soms rijd ik met iemand mee
<input type="checkbox"/> Ik loop ook in de winter thuis in een t-shirt en zet de verwarming hoog	<input type="checkbox"/> Ik zet de verwarming op 20 of 21 graden	<input type="checkbox"/> Ik zet de verwarming thuis op zo'n 18 of 19 graden	<input type="checkbox"/> Ik doe een dikke trui aan en zet de verwarming lager dan 18 graden
<input type="checkbox"/> Ik koop bijna elke week nieuwe spullen of kleren	<input type="checkbox"/> Ik koop praktisch elke maand iets nieuws	<input type="checkbox"/> Ik doe lang met mijn spullen en kleding en koop pas iets nieuws als het kapot is of niet meer past	<input type="checkbox"/> Ik koop bijna alleen maar tweedehands

Tel je punten bij elkaar op

A = 2 punten

C = 6 punten

B = 4 punten

D = 8 punten

De uitslag

8 - 10 punten: Large Footprint

Bij het maken van keuzes is de impact op je voetafdruk niet het eerste waar je aan denkt. Gelukkig kun je zonder in te leveren op comfort de eerste stappen zetten om je voetafdruk te vergroenen.

12 - 20 punten: Medium Footprint

Mooi, je bent op de goede weg om je voetafdruk te vergroenen! Je staat open om duurzame keuzes te maken, maar liever niet ten koste van je comfort.

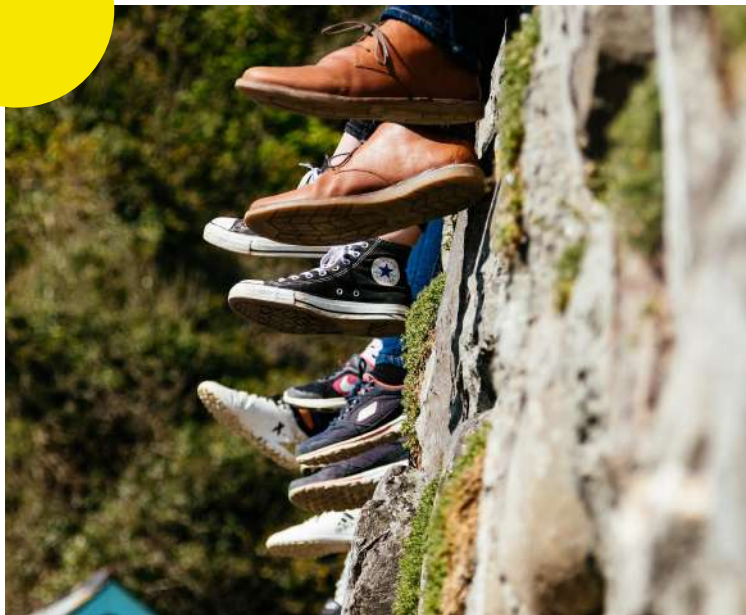
22 - 28 punten: Small Footprint

Super, je leeft al erg footprint-friendly! Je maakt vaak bewust een keuze om iets te doen of juist te laten omdat het beter is voor je voetafdruk.

30 - 32 punten: Extra Small Footprint

Wow, jij bent een echte voorloper met je footprint-friendly lifestyle! Je maakt er een sport van om je voetafdruk zo klein mogelijk te houden.

Nu je een idee hebt van hoe groot jouw voetafdruk is, kun je aan de slag met het vergroenen van je voetafdruk.



Deel 2 Inspiratie



Eten & Drinken

Eten is ongeveer 33% van de
voetafdruk

Wat je eet, bepaalt voor een groot deel je voetafdruk. Zo heeft vlees een grote impact, eet daarom meer en vaker plantaardig.

Recepten

- [ProVeg Recepten](#)
- [Zo kan het ook](#)
- Google je favo recept, plus 'plantaardig'. Elk gerecht heeft ook een plantaardige en dus footprint-friendly versie.

Kookboeken

- [Het plantaardige kookboek - Deliciously Ella](#)
- [Vegan Soul Food - Jason Tjon Affo](#)
- [Fork Ranger - Frank Holleman](#)

Producten in supermarkt

- Vleesvervangers: Vegetarische Slager, Vivera, huismerk
- Zuivelvervangers: Alpro, Oatly, Provamel, huismerk

Plantaardig eten





= 1.100
kilometer fietsen
i.p.v. autorijden



= 1°

Onze thermostaat
een hele winter
1 graad lager zetten

= 1.100
liter water besparen
(of 10 baden)




= 1/3

Eén derde van
je dagelijkse
voetafdruk

1*

DAG
ZONDER
VLEES



=

* 1 dag per week



= 1 jaar

geen gebruik maken van
elektrische toestellen
in huis

= 500.000

We zouden evenveel besparen als wanneer we
een half miljoen wagens van de weg zouden halen



= 1 jaar

een gloeilamp
dag en nacht
laten branden

Jaarlijks gooien we gemiddeld 33 kilo eten per persoon weg.
Met deze tips voorkom je voedselverspilling:

- **Koop en kook op maat.** Check hoe je het beste een boodschappenlijstje kunt maken op het [Voedingscentrum](#).
- **Bewaar eten op de juiste manier.** Het [Voedingscentrum](#) heeft een Bewaarwijzer samengesteld.
- Stel een **kliekjesavond** in met inspiratie van het [Voedingscentrum](#) om restjes op te maken.
- Scoor lekker eten bij jou in de buurt dat anders weg wordt gegooid via [Too Good To Go](#).

Voedsel- verspilling





Meer vega eten? Dat doe je met de [Veggie Challenge App](#). Ontvang elke dag gratis tips en recepten.



De [Verspillingsvrije coach app](#) geeft je tips tegen voedselverspilling.



Too Good To Go

Met [Too Good To Go](#) red je een maaltijd bij de bakker om de hoek, de supermarkt of restaurant.

FoodFootprint

Met [FoodFootprint](#) kun je de impact checken van producten die je koopt om bewuste keuzes te maken.



Met de [KeurmerkenWijzer](#) ontdek je wat een keurmerk betekent en hoe ze scoren op mens, milieu, dierenwelzijn, controle en transparantie.



Handige Tools

Energie & Wonen

Ongeveer 17% van de voetafdruk
bestaat uit energie consumptie
thuis



Energie



Met kleine acties kun je zonder investeringen al energie besparen. Zo bespaar je geld en ben je goed bezig voor je voetafdruk!

- **Verwarm slim:** zet de verwarming een graad lager en 's nachts en overdag als niemand thuis is en uur voor slapen of vertrek op 15°C (of 17/18 °C bij vloerverwarming).
- **Zet je CV-ketel op 60 graden** in plaats van 80 graden.
- **Vervang gloei- en halogeenlampen** door led, ook als ze nog werken. Led is 85 tot 90% zuiniger.
- **Voorkom sluipverbruik** en zet tv, computer, modem etc. helemaal uit in plaats van op stand-by.
- **Zet na 2 minuten gas uit** bij pasta, rijst, eieren en met deksel erop pan laten nagaren.
- **Douche een minuut korter** of probeer eens een kick-start met een verfrissende koude douche.

Wonen



Er zijn ook grote stappen die je kunt nemen in huis Ze kosten wat meer planning en investering, maar met grote impact:

- Stap over op echt groene stroom of wek je eigen stroom op met zonnepanelen
- Doe energieslurpers de deur uit of vervang bijvoorbeeld een koelkast van 10 jaar, door een energiezuinig exemplaar met energielabel A, B of C.
- Stop je huis in een warm jasje, check op verbeterijehuis.nl welke energiebesparende maatregelen bij jouw huis passen.



Handige Tools



Doe de [Bespaartest](#) en ontdek hoe je je energierekening verder kan verlagen.

Krijg inzicht in je energieverbruik met een [Energieverbruiksmanager](#).

Met de handige [Keuzehulp](#) vind je de juiste ledlamp om je halogeen- of gloeilampen te vervangen.



Met de [ZonAtlas](#) kun je checken of jouw dak geschikt is voor zonnepanelen en hoeveel ze opleveren.



Check met de [Groene Stroom Checker](#) hoe groen jouw energieleverancier is en of het groener kan.



Met [Verbeterijhuis](#) zie je hoe je je huis energiezuiniger kan maken en wat het je kost en oplevert.



Vervoer & Vakantie

De voetafdruk bestaat voor zo'n
16% uit dagelijks vervoer en
vakantie

Hoe je elke dag van A naar B gaat, heeft impact op je voetafdruk. Van alle vervoersmiddelen heeft de auto de grootste impact. Hier vind je tips om footprint-friendly te reizen.

- Pak voor korte afstanden de **fiets of loop**. Gezond, goedkoop en vaak nog sneller ook.
- Voor langere afstanden is de elektrische fiets een goed alternatief voor de auto. Zo belast je het milieu 30x minder!
- Staat je auto meer stil dan dat hij gebruikt wordt? **Deel je auto** met buurtgenoten of doe je auto weg en leen er af en toe een. Op Startmetdelen vind je een handig overzicht van deelauto-aanbieders.
- Ga toch met de auto, fris dan je kennis eens op over het Het Nieuwe Rijden en bespaar zo'n 10% brandstof en dus CO₂-uitstoot. En zorg dat je banden goed op spanning zijn, scheelt nog eens 2 tot 5% brandstof.

Dagelijks Vervoer



Vakantie vieren met aandacht voor het milieu? Dat kan! De keuze voor je vakantiebestemming en hoe je ernaar toe gaat, maakt veel uit voor je voetafdruk. Hier vind je tips voor een duurzame en groene vakantie.

- Ga lekker op **vakantie in eigen land!** Nederland is ontzettend veelzijdig en goed bereikbaar met het OV of de fiets.
- Ga het avontuur aan en **rij met iemand mee of vul je lege zitplaatsen** via [BlaBlaCar](#).
- Is je vakantiebestemming alleen met het vliegtuig te bereiken? Kies dan voor een **directe vlucht**, relaxter en bespaart CO₂-uitstoot.
- **Compenseer de CO₂-uitstoot** van je reis via bijvoorbeeld [Greenseat](#) of [Fair Climate Fund](#).
- **Verblijf bij locals** via [Fairbnb](#) of [Couchsurfing](#) of in een hotel met een kleine voetafdruk via [Bookdifferent.com](#)

Vakantie





Ben jij een zuinige rijder? [Test je rijstijl](#), want met de juiste rijstijl kun je zo'n 10 procent brandstof besparen.



Ontdek Europa met de trein.
Plan je trip via [Interrail Eurail](#).



[Bookdifferent](#) helpt je om duurzame hotels te vinden in groene locaties.



Op [Startmetdelen](#) vind je een handig overzicht van deelauto-aanbieders bij jou in de buurt.



Via [BlaBlaCar](#) vul je jouw lege zitplaatsen of reis je zelf met iemand mee.



Via [fairbnb](#) huur je vakantiewoningen op een eerlijke manier voor zowel de host als de gasten, en je draagt bij aan lokale community projecten.



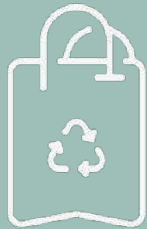
Handige Tools

Spullen & Afval

Zo'n 23% van de voetafdruk komt door spullen en afval



Spullen



Spullen hebben een grote impact op je voetafdruk. Vaak denk je daar niet aan maar het produceren van spullen kost veel energie; van grondstoffen tot afvalverwerking.

- **Lang leve delen!** Veel spullen gebruiken we maar een paar keer per jaar. Niet echt nodig om die zelf te bezitten, toch? Via [NextDoor](#) of [Peerby](#) kun je spullen (uit)lenen of (ver)huren van/aan buurtgenoten.
- Speur naar verborgen schatten in de **kringloopwinkel** of gun je spullen een tweede leven. Via de [Kringloop app](#) vind je alle kringloopwinkels in Nederland.
- Ben je een fashion victim? Met **Slow Fashion** loop je er footprint-friendly én fashionable bij. Ga voor duurzame garderobe met deze [10 tips](#). Of word lid van een [Clothing Loop](#) bij jou in de buurt en ruil kleding met je burens.

Afval



Per jaar gooien we zo'n 500 kilo afval weg en daarvan scheiden we ongeveer 60%. Voorkom afval met deze tips:

- Koop geen producten met onnodige verpakkingen, neem een eigen tas mee bij het winkelen en boodschappen doen en breng een eigen waterfles en coffee-to-go beker mee voor onderweg.
- Voorkom 1.300 reclamefolders per jaar met een nee/nee of nee/ja sticker. Wil je de reclamefolders niet missen, check ze online via bijvoorbeeld [Folders.nl](https://www.folders.nl) of stel je eigen folderpakket samen.
- Is iets kapot? **Laat het maken** in bijvoorbeeld een [Repair Café](#).
- Twijfel je in welke bak iets moet? De Afvalscheidingswijzer weet raad!
- Ook zo'n hekel aan zwerfafval? Als een kwart van de Nederlanders **1 stuk zwerfafval per dag** opruimt, dan is Nederland zo schoon.



Handige Tools



Via [Peerby](#) kun je spullen lenen en huren van de buren. Heb je zelf iets in de aanbieding? Dan kun je dat natuurlijk ook uitlenen of verhuren.



Via de [Kringloop App](#) vind je alle kringloopwinkels in Nederland.

REPAIR CAFE

Laat je kapotte spullen repareren bij een [Repair Café](#) bij jou in de buurt. Zo verleng je de levensduur van je spullen en voorkom je afval.



Via [Nextdoor](#) blijf je in contact met de buurt. Zo kun je oa spullen (ver)huren, weggeven en (ver)kopen.

Vinted

Draag je iets niet? Verkoop 't dan! Via [Vinted](#) geef je goede kleding een tweede leven. Verkoop, huur of koop fashion outfits.



Met de [Afvalscheidingswijzer](#) van Milieu Centraal weet je precies welk afval in welke bak moet en leer je alles over afval scheiden.



Deel 3

Aan de slag

Wat betekent duurzaamheid voor jou?

Waarom vind je duurzaamheid belangrijk en wat doe je nu al om footprint-friendly te leven? Schrijf het hieronder op en bespreek het eens met familie, vrienden of collega's.

Ik vind duurzaamheid belangrijk, omdat:

Footprint Acties waar ik trots op ben:

Keuzes maken

Er zijn veel acties die je kunt doen om je voetafdruk te vergroenen. Hoe maak je nu een keuze in alle acties die je kunt doen? Hier een paar tips:

Begin klein

Sommige acties hebben een grote positieve impact op je voetafdruk, maar kunnen veel moeite kosten. Als je bijvoorbeeld vaker vegetarisch wilt eten, begin dan met kleine stapjes, zoals “Meatfree Monday” en breidt het langzaam uit tot “Meat only on Monday”.

Hou het behapbaar

Je kunt nu als een gek allerlei acties gaan doen, maar dat hou je niet vol. Kies maximaal 3 acties, anders wordt het teveel. Zodra ze een gewoonte zijn, kies je weer nieuwe acties.

Maak nieuwe gewoontes

Sommige acties zijn eenmalig, zoals je gloeilampen vervangen door ledlampen. Andere acties vragen om nieuwe gewoontes en kosten meer tijd en moeite. Daag jezelf uit en kijk waar je nieuwe footprint-friendly gewoontes kunt maken.

Kleine acties, groot verschil!

Door het maken van **bewuste keuzes** of juist bewust iets te laten, maken we **samen het verschil**.

Ga maar na: als iedereen in Nederland voortaan 1 minuut korter doucht, dan scheelt dat evenveel gas als zo'n 90.000 huishoudens in een jaar gebruiken.

Een minuutje korter doet toch niets af aan comfort? Dat is de **kracht van kleine acties!**

Welke 3 Footprint Acties ga jij doen?

Mijn Footprint Actieplan:

1.

2.

3.

Kijk per thema, Eten & Drinken, Energie & Wonen, Vervoer & Vakantie, Spullen & Afval, welke acties jij kunt doen. **Kies 3 acties** waar je direct mee aan de slag gaat.

Maak je acties **concreet**, bedenk **waarom** jij deze acties belangrijk vindt en probeer ze aan een **bestaande gewoonte** te koppelen. Bijvoorbeeld: “Als ik boodschappen ga doen, neem ik een boodschappentas mee, omdat ik geen plastic tas wil kopen.” Of: “Als ik ga douchen, zet ik een nummer op dat 5 minuten duurt en stap ik onder de douche vandaan voor het nummer afgelopen is, omdat ik gas en water wil besparen. “

Belangrijk: **vier je successen**, dan hou je het vol. Geef jezelf een compliment bijvoorbeeld elke keer als je een minuut korter hebt gedoucht.

Zijn je acties een gewoonte geworden? Dan is het tijd om **nieuwe acties** aan je Footprint Actieplan toe te voegen.

Welke **acties** ga jij doen?

Deel je acties en ervaringen met ons!

Tag ons op Facebook of Instagram.

Over The Footprint Challenge

The Footprint Challenge daagt je uit om met acties in het dagelijks leven je voetafdruk te verkleinen en je handafdruk te vergroten. Zo kan iedereen een bijdrage leveren aan een duurzame toekomst.

Footprint Challenge

De Footprint Challenge betreft collega's bij de groene ambities van jouw organisatie. Tijdens een 40-daagse competitie dagen wij medewerkers op een inspirerende en interactieve manier uit om hun voetafdruk te verkleinen en hun handafdruk te vergroten, thuis en op het werk.

Footprint Workshop

Via de Footprint Quiz en het Footprint Spel maken deelnemers kennis met de voetafdruk en gaan ze aan de slag met een hun eigen actieplan.

Handprint Workshop

Ontdek hoe je andere mensen kan inspireren om ook duurzamer te leven en zo je positieve impact kunt vergroten.

Volg ons op Social Media

Volg ons om meer te leren, je ervaringen te delen en vragen te stellen of email ons via info@footprintchallenge.nl.

www.footprintchallenge.nl

Volg ons

[Linkedin.com/company/the-footprint-challenge/](https://www.linkedin.com/company/the-footprint-challenge/)

[Facebook.com/footprintchallenge](https://www.facebook.com/footprintchallenge)

[Instagram.com/footprintchallenge](https://www.instagram.com/footprintchallenge)



A group of four people are shown from the chest up, stacked their hands in a high-five gesture. The person on the left is a man with a beard and a blue shirt, smiling. The person in the middle is a man with glasses and a yellow shirt, also smiling. The person on the right is a woman with a tattoo on her arm, smiling. The background is a lush green forest. The text 'Samen naar een kleinere voetafdruk' is overlaid in white, bold font across the center of the image.

**Samen naar een kleinere
voetafdruk**