

A woman with blonde hair tied back, smiling, wearing a long-sleeved, floor-length red dress covered in sequins. She is standing in a white space filled with falling and scattered colorful confetti (red, pink, yellow, green).

AFKICK HANDBOEK

voor fast-fashion verslaafden

Introductie

“Hallo iedereen. Ik ben Anouk en ik ben een fast-fashion verslaafde.”

“Hallo Anouk!”

Zo. En wat nu... ?

Als jij dit boekje hebt geopend dan is er op zijn minst een moment van herkenning geweest. We zijn namelijk allemaal verslaafd gemaakt aan snelle en goedkope mode.

Zoals met alle verslavingen is de eerste stap naar genezing dat je moet leren toegeven dat het buiten jouw macht heeft gelegen en “...dat ik verslaafd bent gemaakt”. Maar dat betekent nog niet dat je het hoeft te blijven!

De meeste mode blogs zijn het er over eens; we moeten minder kopen, onze kast opruimen en geïnspireerd worden om duurzamer te kopen. Maar weten wat goed voor je is betekent niet automatisch dat je ook goede keuzes maakt.

In dit handboek willen we je de tools aanreiken om je van je verslaving af te helpen. We gaan hierbij in op de macht der gewoontes, de invloed van je omgeving en je zelfbeeld. Daarna bieden we je ook praktische tips zodat je betere gewoontes kunt ontwikkelen, zoals een vintage kleding garderobe verzamelen, waarmee je jouw ongewenste gewoontes kunt vervangen.

Dat gezegd hebbende; let's get to work!
Deze verslaving gaat zichzelf niet oplossen.

Opmerking:

De auteurs van dit handboek zijn geen professioneel opgeleide psychologen of erkende artsen en het opvolgen van elk advies in dit boek is daarom op eigen risico. Shop (of fast fashion) verslaving kan naar een breed spectrum van klinisch of wetenschappelijk vastgesteld pathologische gedragsstoornissen verwijzen. We hopen uiteraard dat, als deze gedragsstoornis je leven dermate negatief beïnvloedt, dit handboek een aanzet kan zijn naar het zoeken van professionele begeleiding.



Inhoudsopgave



12

Wat zijn gewoontes en hoe kan je die veranderen?

We eten allemaal hoe het beter zou moeten met ons shop gedrag. Maar zelfs als we ons schuldig voelen over het kopen van fast-fashion blijkt het nog niet zo makkelijk om te veranderen. We gaan in op de psychologie van ons gedrag zodat we er toch invloed op kunnen uitoefenen.

16

Wat voor soort shopper ben jij nu?

Ben jij een traditionele shopper of word PostNL inmiddels al moe van jouw online aankopen? Ontdek wat voor shopper jij bent en welke stijl jouw persoonlijke voorkeur heeft. Vervolgens duik je in je eigen kast! In dit hoofdstuk laten we op allerlei praktische wijzen zien hoe je van bewustzijn naar verandering gaat.



28

De 12 stappen naar herstel

Volg de 12 stappen naar herstel om van je verslaving af te komen, vol te houden en de structurele verandering onderdeel van je leven te maken. Doe dit bijvoorbeeld door je zwaktes en de bijbehorende cravings te erkennen zodat je deze om kan zetten in positief gedrag. De welbekende 12 stappen van de AA hebben wij voor je vertaald naar een afkick stappenplan voor een fastfashionjunkie.



02	Introductie
06	Verslaving; hoe werkt het?
08	Daar sta je dan met je goede gedrag
08	Meer leesvoer voor systeemverandering
08	Wie is good fashion friend

20	Waar begin je met verandering?
22	Stap 1: je eigen kast
26	Stap 2: waar shop je
30	Stap 3: volhouden

VERSLAVING: HOE WERKT HET?

Smoesjes, smoesjes en nog eens smoesjes. Maar het zit in je brein.

We weten al lang dat je verslaafd kunt raken aan bepaalde drugs of eet- en drinkwaren die we niet eens echt als “drugs” beschouwen zoals sigaretten (nicotine) en alcohol. In die producten zitten bepaalde stoffjes die je op neurologisch niveau (in je hersens) beïnvloeden om je een goed gevoel te geven: ze zetten je gelukshormoon (dopamine) kanalen eventjes wat meer open waardoor goede gevoelens meer kunnen stromen. Natuurlijk kan je ze niet allemaal over een kam scheren en zijn de werkingen van de middelen onderling verschillend, maar het verslavings principe blijft hetzelfde: Je lichaam begint een bepaalde externe stimulans te verwachten waarmee het voor jou je gevoel van geluk reguleert. Het is een negatieve cyclus waarin je elke keer meer van het middel nodig hebt om een gelijke mate van dat gevoel te ervaren. Tot je niet meer zonder kunt in bepaalde situaties - en dan ben je verslaafd.

Misschien ken je vrienden die verslaafd zijn geraakt aan iets vergelijkbaars. Je kan ze nog horen zeggen:

"Nee hoor, als ik het wil kan ik er zo mee stoppen."

Sommige van ons hebben meer aanleg om verslaafd te raken en van sommige middelen ben je naar verluid na een keer gebruiken al verslaafd. Maar we hebben als mensen bijna allemaal dezelfde eigenschap om ons gedrag achteraf te ‘rationaliseren’. We denken onszelf te kennen omdat we redenen kunnen verzinnen voor het gedrag dat we hebben vertoond. Bij deze redenen leggen we de bal het liefst bij onszelf neer; dat we het deden omdat het een intrinsiek gemotiveerde keuze was.

"Ik vond dat ik voor deze gelegenheid wel een uitzondering mocht maken. Zo erg is eentje toch niet."

Dat geeft ons een gevoel van zelfbeschikking, of op zijn minst tonen we daarmee aan anderen dat we sterk in onze schoenen staan; dat we ons niet laten beïnvloeden. Maar ondertussen begint een gevoel aan ons te knagen van ‘leegte’. En dit voelen we fysiek, in ons lichaam: We hebben weinig energie, zijn slaperig of hongerig, kijken met een wazige blik, voelen ons lusteloos of juist gespannen, zijn gevoelig voor prikkels en hebben moeite met concentreren.

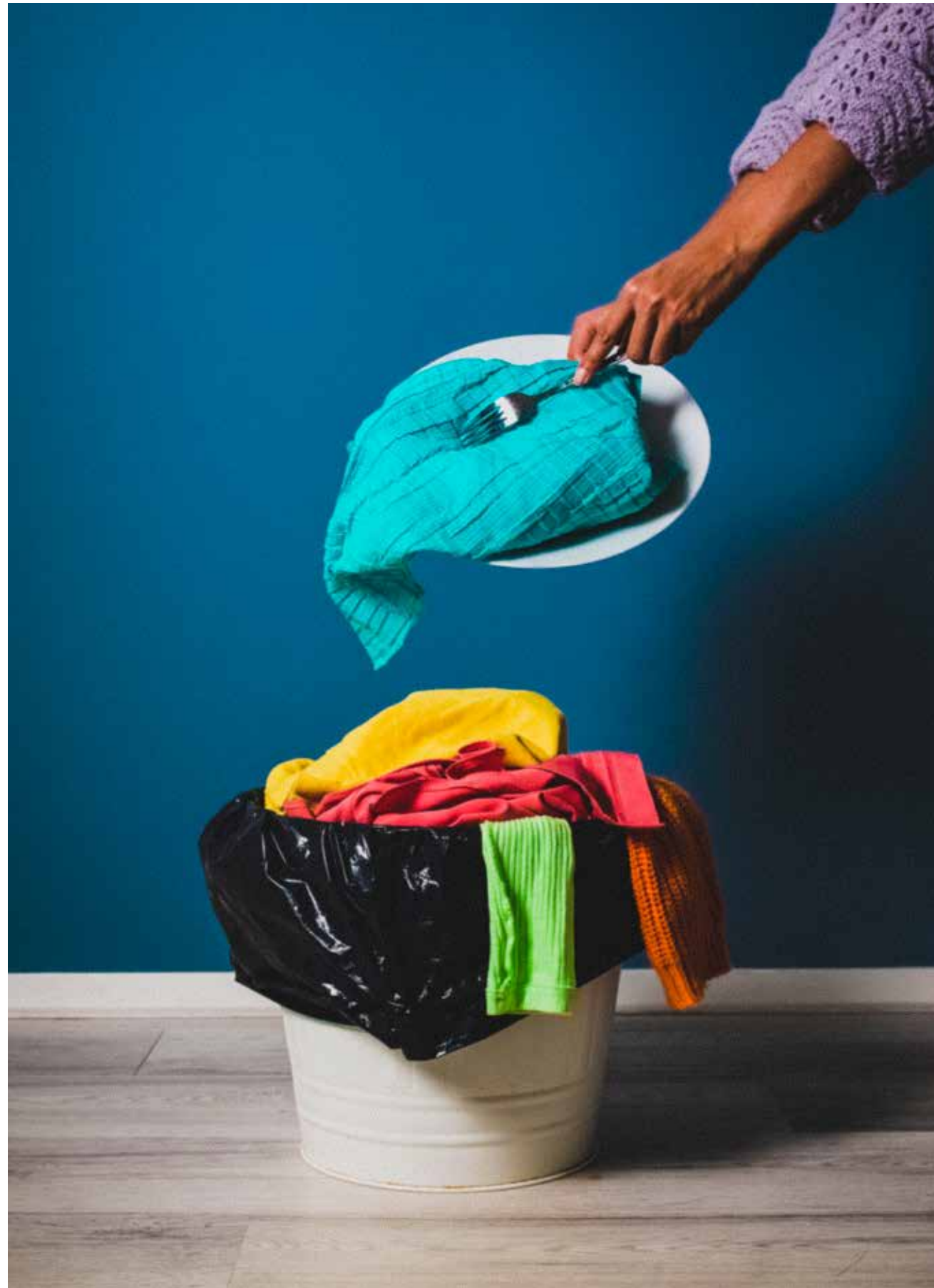


En dan verzinnen we weer een reden.

"Als ik er alleen nu eentje neem dan kan ik zo tenminste weer goed functioneren. Dan stop ik daarna weer."

De welbekende laatste keer. Eentje om het af te leren. Het laatste pakje, laatste drankje, laatste serie aflevering, laatste koekje of laatste goedkope shirtje.

Een verslaving aan kleding verschilt in wezen niet van elke andere verslaving. We zijn afhankelijk van iets buiten onszelf om een goed gevoel te kunnen ervaren. Al voelen we onszelf na de daad toch weer ‘vies’. Al is het maar omdat we op social media weer geconfronteerd worden met slechte arbeidsomstandigheden van de naaisters die jouw shirtje maakten. Ja hoor, made in Bangladesh. Misschien genieten we niet eens zoveel van het kledingstuk zelf achteraf en dragen we het maar één keer of zelf geen een keer. Waar we ons dan ook weer schuldig over kunnen voelen. Het is vooral de anticipatie van het winkelen, het lekker gemaakt worden met al die keuze en het kunnen kopen van veel items zonder daar veel voor te hoeven betalen. Het zijn geniepige kleine dopamine ‘hitjes’ die over de lange termijn geen goed gevoel creëren maar wel kunnen leiden tot dwangmatig gedrag. Herkenbaar? Als je nog een goed vergelijkbaar voorbeeld hiervan zoekt, kijk dan “The Social Dilemma” op Netflix. Recent verschenen. Of een klassieker: ‘SuperSize me’ uit 2004.



fotografie: TenMinsteHoudbaarTo // Instagram: @tht.movement // Website: <https://morrisxful.editorx.io/thtfashionmovement>

DAAR STA JE DAN MET JE GOEDE GEDRAG

M“En als ik dan na een dag lang vergaderen in de supermarkt voor het schap van de kaas sta en ik zie mijn reflectie in de glazen deur en ik denk ‘Jij ziet er echt heel moe uit. Jij moet eens wat beter voor jezelf zorgen’... Van die persoon kan je toch niet verwachten de verantwoordelijkheid te nemen dat de tonijn niet mag uitsterven?!”

Het zijn shortcuts waar we op kunnen koersen om ons geweten mee te sussen.

Maar zoals “de overheid” in hetzelfde theaterstuk later zegt: “De meeste mensen gaan al hoofdrekend door de supermarkt zodat ze aan het eind van het jaar nog genoeg geld hebben voor een reisje met het gezin naar de zon.”

Inhetstuk ‘DeZaakShell’ van Frascati theater horen we het pleidooi van de verschillende spelers in het debat over wie er verantwoordelijk is voor klimaatverandering. Shell wordt aangeklaagd omdat zij de olie uit grond halen, maar topman van Beurdenlegtdebalbijdeconsument: “Jullie willen toch overal heen en je auto voltanken?” Zie hierboven de reactie van de consument.

We worden elke dag geconfronteerd meer dan duizenden keuzes. Zoveel keuzes dat we niet de tijd hebben bij elke keuze lang stil te staan bij alle overwegingen. Daarom bestaan er dingen als “duurzaam gevist” labels, of “fairtrade”.

Zo zijn de duurzame keuzes die de bewusteconsumentenmakenvooral een signaal van morele superioriteit ten opzichte van de mensen die het zich niet kunnen veroorloven om alleen maar duurzame producten te kopen. Er wordt onderzoek gedaan naar de bereidheid van mensen om duurzamere producten te kopen maar prijs is nog steeds de grootste directe prikkel. ‘Goedkoop is duurkoop’ is alleen maar goed advies voor mensen die de financiële ruimte ervaren om dat verschil te kunnen zien. Als je in de winkelstraat staat ga je daar niet filosofisch over staan doen, dan ga je winkelen. De keuze is vooraf eigenlijk al gemaakt.

Het nare van fast-fashion is dat het je het op een andere manier (tweedehands) bijna niet goedkoper kunt krijgen. Zeker niet als je shopt in de sale. De reden is dat alle productie en aanlever systemen van de mode industrie zover geoptimaliseerd zijn dat de veel kleinere en minder gecentraliseerde tweedehands of duurzame industrie daar onmogelijk mee kan concurreren.

Hetzelfde geldt overigens ook voor andere industrieën: gerecycled plastic gebruiken in producten is duurder dan nieuw plastic omdat de machines er niet op aangepast zijn. Of vliegen is goedkoper dan met de trein omdat er geen belasting wordt geheven op kerosine. Overheden doen dit bewust om het bruto nationaal product te stimuleren (economische groei) maar uiteindelijk betaalt de hele samenleving voor de vervuiling van het milieu en de gevolgen van klimaatverandering. En dat is nog het hardst voor de mensen in Bangladesh.

Het is niet slecht als je duurzamere consumentenkeuzes maakt maar het is beter als je jezelf inzet voor een verandering van het systeem; het overheidsbeleid en de wet- en regelgeving. Daardoor krijgen we niet alleen duurzame labels voor betere producten maar ook verboden op ronduit slechte producten. Herinner je je de controverse over de plofkip nog? Die is toen uit het schap gehaald doordat een kleine groep mensen zich daar hard voor maakten.

En toen bleek dat auto's rondom de steden te veel fijnstof uitstoten? Toen ging de snelheid op de ring naar 80 en werden er milieuzones ingesteld. Daarom hebben we instituties. Zodat we niet bij alle duizenden keuzes die we dagelijks maken verantwoordelijk gehouden hoeven te

worden. Anders zouden we net zo paniekerig worden als Chidi Anagonye uit "The Good Place". Kijktip #2 Chidi is 's werelds meest geleerde ethicus maar is zich daarom bij elke keuze bewust van alle mogelijke gevolgen. Mega keuzestress als gevolg.

In onze westerse, geïndividualiseerde, self-made samenleving speelt kleding een grote rol in het uitdrukking geven aan jouw eigen identiteit. Vaak vormen de mensen om ons heen de inspiratie. Daarom zijn influencers zo'n hit op Instagram. De vraag blijft alleen of het echt een eigen gekozen identiteit is of dat je zo bent gemaakt. De reclame industrie vindt namelijk steeds betere manieren om aan je te adverteren zonder dat je doorhebt dat het reclame is.

Toch zijn we niet helemaal machteloos als individu. Er bestaan alternatieven voor fast-fashion en goed voorbeeld doet volgen. We kunnen bovendien niet beginnen met het verlaten van het oude systeem, onze oude gewoontes, als we ons geen nieuw systeem kunnen voorstellen.

Wat we moeten leren inzien, echter, is hoeveel van de dingen die we doen gewoontes zijn. Aangeleerd gedrag. Het feit dat het aangeleerd is betekent gelukkig ook dat we het kunnen vervangen door iets nieuws te leren. Wat dat lastig maakt is dat die gewoontes ook onze identiteit vormen. Feitelijk zitten we in een soort identiteitscrisis. We willen anders (duurzamer) leven en en beter met onze kleding omgaan maar intussen herhalen we wat we altijd al hebben gedaan.



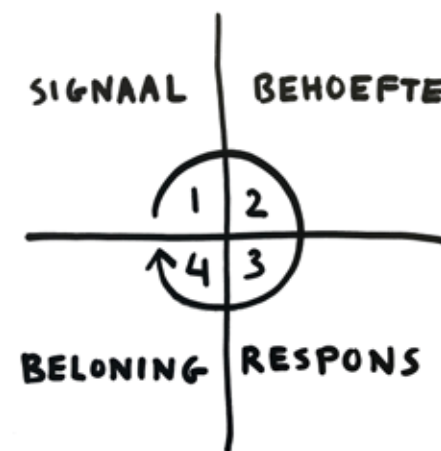
WAT ZIJN GEWOONTES

Een gewoonte is een gedrag dat vaak genoeg is uitgevoerd dat het automatisch is geworden. Door iets te herhalen hoef je bij elke keer dat je het doet er steeds minder over na te denken. Dat is fijn want dat maakt het makkelijker. Denk maar na over het strikken van je schoenveters. Waarschijnlijk kan je je veters strikken terwijl je intussen nadenkt over waar je heen gaat of een gesprek voert met iemand.

Maar als je opnieuw moet leren om een 'platte knoop' in je veters te leggen zal je ontdekken hoeveel moeite het kost om zo'n ogenschijnlijk kleine gewoonte te veranderen. Dan heb je je aandacht erbij nodig.

Ook bij gewoontes is het belangrijk dat we weer terugkomen op de invloed van onze omgeving. Die zit namelijk vol met signalen die, veelal zonder dat we ons er bewust van zijn, een rol spelen in onze gewoontes. Denk maar aan je ochtendritueel. Je gaat naar de badkamer, neemt een douche, poetst je tanden, kleedt je aan, maakt een kop koffie, etc. Plaats, tijd van de dag en andere handelingen vormen samen de structuur voor je tandenpoets gewoonte. Als je je ochtendritueel (of routine) een keer verandert, als je bijvoorbeeld bij iemand blijft slapen, kan het zijn dat je het tandenpoetsen vergeet. Je mist namelijk de signalen die je normaal gesproken tot de gewoonte aanzetten.

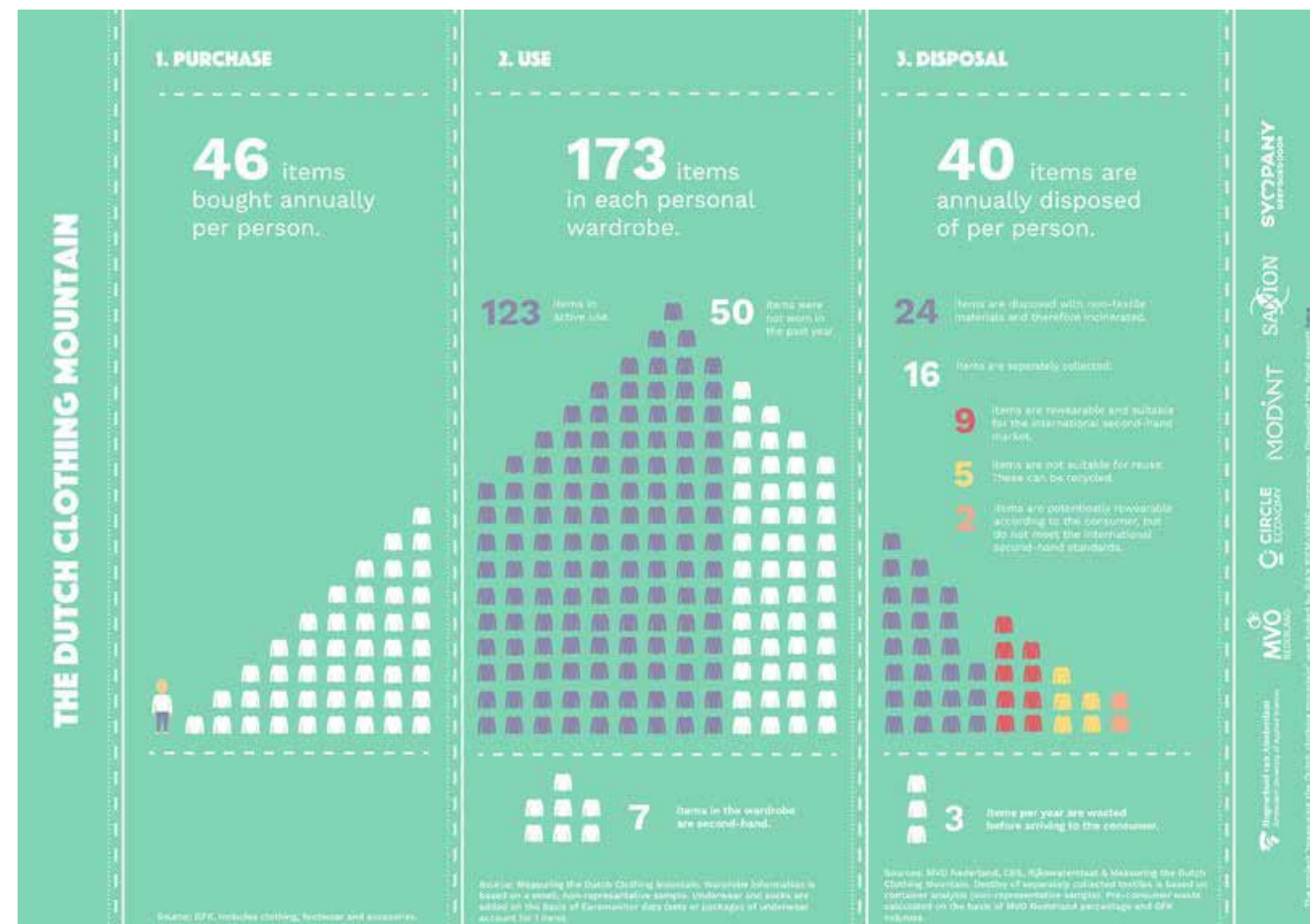
Dit signaal leidt tot een behoefte: Je denkt bijvoorbeeld aan het hebben van een frisse mond. Je respons is om de handelingen van tandenpoetsen uit te voeren en de beloning, als je het goed gedaan hebt, is die frisse mond. Elke gewoonte volgt in principe deze loop: signaal, behoefte, respons, beloning. Hoe vaker er een beloning komt na het uitgevoerde gedrag, hoe meer dat gedrag wordt verankerd op neurologisch (in je hersens) niveau.



Slechte gewoontes werken op dezelfde manier als goede gewoontes. Het probleem met slechte gewoontes is dat ze je op korte termijn die beloning geven maar

je op lange termijn meer kosten. Onze hersenen zijn helaas niet geëvolueerd om bij de dagelijkse gang van zaken, bij onze gewoontes, lange termijn visies in te bouwen. Daniel Kahneman legt dit uit in zijn boek "Thinking: Fast and Slow". Het meest van de dag gebruiken we onze snelle besluitvorming die bestaat uit automatische (aangeleerde) responsen op de aan ons gepresenteerde keuzeproblemen.

Uit het onderstaande onderzoek blijkt dat onze kledingkasten alsmat groter worden. Slechts een klein deel hiervan is tweedehands. Terwijl een groot deel van de afgedankte kleding nog steeds prima kan worden gedragen.



Wordt vervolg op de volgende pagina' >

WAT ZIJN GEWOONTES

Dit laat weer zien hoe belangrijk de invloed van onze omgeving is. Maar we kunnen onze omgeving veranderen. Het is overigens makkelijker om eerst een goede gewoonte te ontwikkelen dan alleen maar een slechte gewoonte niet meer te doen. Het doel is om de een met de ander te vervangen.

James Clear, de schrijver van Atomic Habits, identificeert 4 stappen die je kunt nemen om een goede gewoonte te ontwikkelen.

1. Maak het voor de hand liggend
2. Maak het aantrekkelijk
3. Maak het makkelijk
4. Maak het voldoende

Deze komen overeen met de gewoonte loop van de vorige pagina's.

1 Als je jezelf omringt met signalen in je omgeving die leiden tot goed gedrag zul je sneller het gewenste gedrag vertonen. Wil je meer hardlopen? Zorg dat je hardloopkleding zichtbaar is in je kledingkast. Wil je duurzame kleding kopen? Schrijf je in voor nieuwsbrieven van duurzame brands. Uiteindelijk wil je ook het liefst de negatieve signalen uit je omgeving verwijderen, maar je kunt het beste eerst focussen op de goede signalen sterker maken.

2 Aantrekkelijk maken kun je o.a. doen door je meer te omringen met mensen die het gedrag vertonen dat jij gewenst vindt. Join the club, letterlijk. Een vereniging of vriendengroep, whatsapp groep, facebook groep, etc. De verwachting van de ander werkt motiverend. Hierdoor verandert ook je zelfbeeld wat je helpt op het moment dat je keuzes moet maken "Ik ben iemand die duurzaam shopt"

good
fashion
friend

EN HOE KAN JE DIE VERANDEREN



3 Makkelijk maken kun je volgens James het beste doen door het zo klein mogelijk (atomic) te maken. Dat wil zeggen het minimum van de handelingen van je respons. Bijvoorbeeld: Je trekt alleen je hardloopschoenen aan, begint met 1 tomaatje per dag of je opent alleen de website van het duurzame label. De logica hierachter is: Als je genoeg kunt nemen met maar een beetje doen zal je het vaker doen. Als je het vaker doet zal het makkelijker worden. Uiteindelijk zal je kleine gewoonte uitgroeien tot een ingesleten ritueel.

4 Het is niet altijd even makkelijk om voldoening te halen uit een goede gewoonte. Ze geven ons niet vanzelfsprekend die instant high of dopamine hit op het moment dat we de gewoonte uitvoeren. Waar we wel die hit van krijgen is als we een vinkje kunnen zetten bij elke dag dat we die goede gewoonte hebben uitgevoerd. Hiermee bouwen we zelf een vorm van beloning in. Het belangrijkste is dat we hierbij vooruitgang kunnen zien. Elke keer dat je denkt aan gaan shoppen bij een fastfashion shop kan je besluiten om geld in een spaarpotje te doen voor een veel mooier en duurzamer kledingstuk.

WAT VOOR SOORT SHOPPER BEN JIJ?

Hoe kan je door naar jezelf te kijken, met het shopgedrag wat je nu vertoont, de brug slaan naar betere shop gewoontes? Laten we de gewoontes eerst in kaart brengen.

Er zijn twee vragen die van belang zijn om te stellen als je jouw eigen shopgedrag wilt onderzoeken:

- Wat voor soort shopper ben ik?
- Wat voor waarde hecht ik aan de items als ze eenmaal in mijn bezit zijn?

De eerste vraag wordt hieronder specifieker uitgelegd. Het betreft het soort shopper (offline of online) en jouw persoonlijke stijl van shoppen. Dit geeft inzicht in wat jij belangrijk vindt als consument wat betreft jouw smaak, stijl en shop behoeftes.

De tweede vraag is een intrinsieke vraag. En ook een die wat lastiger te beantwoorden is. Wat bedoelen we precies met waarde? Je zou bijvoorbeeld kunnen kijken in je kast en kunnen beoordelen of je veel of weinig items hebt. Wellicht ben je iemand die hun kleding dagelijks op Vinted te koop zet zodat je weer nieuwe spullen kan kopen. Of ben je juist iemand die maar geen afscheid kan nemen van dat ene truitje wat al 6 jaar onaangeroerd in de kast ligt. Broek een gat? Hup, weg ermee. Of laat je de broek maken en zorg je er vervolgens goed voor? Kortom, welke waarde hecht je aan kleding en hoe ga je er vervolgens mee om?



Dat je nu een soort shopper bent betekent niet dat je niet kunt veranderen. Onze identiteit is niet statisch of gebonden aan een bepaalde type. We veranderen ons leven lang en dat is juist goed.



Traditioneel

Alleen offline in de winkel.

Voelt graag materiaal.

Wilt passen voor het kopen.

Modern

Een combinatie van fysiek en online.

In de winkel browsen.

Online gericht kopen.

Cybernaut

Koopt alleen online.

Snel en effectief zoeken / vergelijken.

Kopen met één klik.

Shop type

Beantwoord de twee vragen en bedenk voor jezelf wat voor type shopper je bent. Kies eerst tussen traditioneel, cybernaut of modern en bepaal dan welke stijl het beste bij jou past. Wat betreft stijl is er natuurlijk meer dan 1 antwoord mogelijk. Gekozen? Dan mag je nu alvast nadenken over de volgende vragen: Wat is voor jou belangrijk als je een online of offline shopper bent? Denk aan antwoorden als prijs, toegankelijkheid, materiaal kunnen voelen of passen, snelheid van levering, kwaliteit, etc.

Bron: Tamara Onken, Bsc Design, Willem de Kooning Academie, Hogeschool Rotterdam

Bewust

Denkt lang na over aan(mis)kopen.

Voelt zich schuldig over kopen van fast-fashion.

Leest zich in over duurzaamheid.

Trendy

Altijd op de hoogte van de laatste trends.

Drang om voor te lopen op de rest.

Koopt liever alleen de nieuwste collecties.

Hoarder

Koopt alles wat los en vast zit.

Moeite om dingen weg te doen.

Kledingkast is een puinzooi.

Shop stijl

Zou je van stijl willen veranderen? Zo ja, wat is daar voor nodig?

Zo niet, zou die stijl dan ook duurzamer kunnen? Bijvoorbeeld van design babe naar designer vintage babe?

Wellicht heb je zelf ook nog een soort toe te voegen? Wij zijn benieuwd.

Groene Ridder

Koopt alles duurzaam; tweedehands of van fairtrade en eco labels.

Koopt online/offline maar houdt van lokale initiatieven.

Minimalist

Is gefocust op kopen van veelzijdige items om capsule wardrobes mee te kunnen maken.

Wil alleen kopen wat écht nodig is.

Brand Only

Kijkt alleen naar merken en designers als koopoverweging; zowel voor kwaliteit als op modegevoeligheid.

Is vaak loyaal aan een eigen selectie winkels, merken of designers.

Jouw soort

Vul zelf in ...

In het volgende hoofdstuk geven we je hulpmiddelen om je fast-fashion verslaving de baas te blijven en helpen we je op weg naar alternatieven.



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

WANNEER EN WAAR BEGIN JE MET DIE VERANDERING?

Wat is daar voor nodig ?
Waar online of waar offline shop je dan?
Maar vooral: waar begin je dan?

Iedereen heeft zijn eigen reis wat betreft kleding kopen en persoonlijke stijl. De 1 begint als H&M lover en heeft op zijn 30ste een volledige kast gevuld met Prada & Gucci. De ander consumindert en heeft niet meer dan 30 items per seizoen tegen de tijd dat ze 30 zijn. Weer een ander veranderd van trendhopper naar een minimalist.

Waar zit jij op die reis? Hoe zijn jouw shop behoeftes veranderd gedurende de jaren?

Volgens recent onderzoek vinden veel Nederlanders duurzaam shoppen belangrijk. Echter, 72% shopt echter nog steeds bij de ketens. Dit omdat de prijs en toegankelijkheid volgens velen nog steeds ontoereikend is als je duurzaam shoppen vergelijkt met de ketens. Schrikbarend veel mensen hebben dus datzelfde gevoel als jij: ik wil wel maar ik weet niet waar of hoe.

Als je dit leest en denkt ‘ik ben al trots dat ik een dopper heb’ dan geen paniek. Nogmaals, iedereen heeft zijn of haar eigen reis. De volgende hoofdstukken zijn een stappenplan dat je kunt volgen maar stap gerust in waar je wilt.

1 je eigen kast pg 22

2 Waar shop je pg 26

3 Volhouden pg 28



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

JE EIGEN KAST

1. Wat draag je niet

Ontleed eens hoeveel stuks kleding je hebt liggen die je nooit draagt.
Hoeveel stuks daarvan zijn gekocht bij de ketens?
Waarom draag je die items nooit?

2. Haal het er uit

Maak een stapeltje met kleding die je al meer dan een jaar niet hebt gedragen.
Meer dan 2 jaar.
Meer dan 5 jaar?

3. Wat draag je wel

Pak eens de items die je dagelijks draagt. Hoeveel stuks zijn al ouder dan een jaar?
Waarom draag je die zo graag? Hang er woorden aan vast zoals ‘uniek’, ‘mijn stijl’ of ‘lekkerst zittend’. Zo weet je precies waarom je iets wel of niet (graag) draagt.

4. Top 30

Daag jezelf eens uit en kies 30 items max die je lievelingsitems zijn. Welke kies je dan en waarom?
Voor iedere shopper is dit natuurlijk anders.
De trendhopper heeft andere redenen dan de minimalist.
En dat is goed! Leer je stijl kennen waardoor succesvollere keuzes maakt in de toekomst.

5. Top 10

Daag jezelf nogmaals uit en kies 10 items max die je mag houden. Welke kies je dan en waarom? Denk bijvoorbeeld aan materiaal.

6. Vergelijken

Leg de twee stapels naast elkaar van kleding die je nooit draagt en je 10 gekozen items. Bekijk de verschillen.
Doe minstens 3 items weg van de kleding die je nooit draagt of leg ze in je berging, schuur of opslag als je echt geen afscheid kan nemen.

7. Vier de overwinning!

Beloon jezelf! Een beloning werkt altijd goed en stimulerend als je van een verslaving wilt afkomen zoals je hebt gelezen in hoofdstuk 2. Liever alleen dan niet belonen met een ander verslavend middel natuurlijk.

Gefeliciteerd!
Je hebt je eerste stappen gezet naar een clean en verantwoorde kast.

KAST COACHING

Maar als je uiteindelijk een deel van je slechte gewoontes hebt kunnen omzetten in goede gewoontes blijft nog steeds de vraag hoe nu verder. Je bent de verslaving al voor een deel aangegaan, maar niemand houdt ervan om naakt over straat te lopen. We hebben hoe dan ook kleding nodig.



www.indiaaninjekast.nl

Twee dames die jou hier verder mee kunnen helpen en er hun eigen running business van hebben gemaakt zijn IndiaaninjeKast en Mirjamstylecoach.

Indiaaninjekast is een initiatief van de Amsterdamse Chiara waarbij ze je leert via mini-cursussen, vlogs en live sessies, hoe jij weer meester wordt over je eigen kast. Ze leert je hoe je kan minimaliseren, welke combinaties er allemaal mogelijk zijn met jouw eigen items en waar je duurzaam kan shoppen. Ontzettend veel goede en hulpvolle informatie op persoonlijke basis dus en Chiara is ook nog eens het leukste mens op Aarde.



www.mirjamstylecoach.nl

Mirjamstylecoach word gerund door Mirjam uit Utrecht en zij geeft je immens veel tips & trics over styling op het gebied van duurzaamheid. Veel vintage combineren met nieuwe items, veel oude items nieuw leven inblazen door het net even anders te dragen en alle ins & outs over waar te shoppen.



www.topshitvintage.nl

Tot slot bestaan er ook nog personal shoppers zoals Fransje van Topshitvintageclothing. Mocht je door de bomen het bos echt niet meer zien of simpelweg geen tijd hebben dan kan leading lady Frans duurzaam voor jou shoppen.

WAAR SHOP JE

Bij deze een korte lijst van shops/ webshops/ inspiratie die jou verder kunnen helpen op de reis naar vernieuwing en een duurzame kast.

Er is al heel veel kleding op de wereld dus waarom moet het nieuw? Mode is natuurlijk per definitie vernieuwing. Maar vernieuwing zit hem naar onze mening meer in hoe jij jezelf vernieuwt.

We stellen niet voor dat je erbij gaat lopen als een wandelende natuurwinkel. Kledingmagabsoluut fashion zijn en tegenwoordig zijn er zoveel vintage winkels en duurzame labels dat dit excuus niet meer geldt.

Amsterdam Vintage

Indianaweg
MarblesVintage
Rosa Rosas Vintage
Zipper
Goldie Pawn
Concrete Matter
Bis
Salon Heleen Hulsmann
Tommy Page
The darling
Laura Dols
Serendipity Vintage Dreamer

Rotterdam Vintage

Rotterdam Noord

Betje krul
ISIS INC
Jouwmarktkraam
Savage Lily
Showroom 41 (design)
Volle Kast (design)

Rotterdam Centrum

Ruby Lee & the Vintage Factory
Vidi Vici
Vintage & labels by Hendrikus (design)
Von deux vintage & design
Rumba vintage & beans
Sister Moon
Sluijter & Meijer
Sweet Rebels
Dearhunter
Stilleven vintage store

Rotterdam West/Oost

Hoboken
Vintazz



Online shops

Margootje Vintage
The 80'sblazer
Firstserved_vintage
Bloesemvintage
GingerAardbei
YmaVintage
WanderlustVintage

Platforms

Design
Vestiaire Collective
The Next Closet

Vintage & tweedehands
Vinted
Etsy
BVA auction
Catawiki
Gem
Depop
Asos marketplace



Inspiratie

Awearness Kollektif

Een kleine bevlogen organisatie die geloven in de kracht van kleding ruilen. Ze hebben meerdere swapshops en organiseren regelmatig swap events in Rotterdam.

Blue city

Een broedplaats voor duurzame ondernemers en initiatieven. Van swappen tot events in duurzaamheid en tutorials online- je kan er alles vinden.

Het Ware Westen

Initiatief van een paar Amsterdammers die alle duurzame merken promoten in en rondom Amsterdam West

Project Cece

Online gids voor het vinden van duurzame kleding & merken online binnen heel Nederland

[Dutch Sustainable Fashion week](#)

ieder jaar, als tegenhanger van de normale fashion week, vindt dit evenement plaats. Iedereen op het gebied van duurzame mode komt hierheen en enorm veel shows en evenementen worden rondom het onderwerp georganiseerd.

[Eerlijk winkelen.nl](#)

Website waar je van restaurants tot kledingwinkels kan zoeken per stad naar 'eerlijk winkelen'.

[Milieu Centraal](#)

Meer tips om slimmer en duurzamer te kopen.

Deze lijst is eind 2020 opgemaakt.

Sommige winkels zullen eind 2021 wellicht niet meer bestaan, maar er zullen anderen voor in de plaats komen.

VOLHOUDEN



**“Leren koorddansen gaat niet om er nooit afvallen.
Wat telt is dat je door te oefenen er weer sneller op gaat staan.”**

- onze versie van een niet meer terug te vinden quote ;)

O Dit klinkt allemaal heel cool en makkelijk maar dat is het natuurlijk niet. Let's face it, je hebt een terugval en dat is klote. Net als bij een verslaving kan je de draad echter weer oppakken de volgende dag (of maand) zolang je bewust blijft ervan. En het is heus geen ramp als je toch dat ene shirtje koopt bij de Zara.

Beken je misstap. Ontdek het waarom erachter. Waarom had je de terugval? Wat zorgde ervoor dat je toch die Zara weer binnen liep? Zag je iets online en moest je het persé ook hebben? Voelde je je rot en wilde je jezelf opbeuren?

Veel van deze redenen zijn psychologisch van aard en zeggen meer over het gevoel erachter dan over de daadwerkelijke koop zelf. Moeilijk om toe te geven, maar wel noodzakelijk.

Hoe zou je dit de volgende keer kunnen voorkomen? Of nog beter, hoe kan je die drang of dat gevoel omarmen op een duurzame

manier? Loop de volgende keer eens een vintage winkel binnen bijvoorbeeld. Mensen houden nou eenmaal van winkelen en daar is niks mis mee volgens ons.

Het gaat er om dat die kast gevuld is met liefde. Dat je weet waarom je iets koopt. Je kast is onderdeel van jouw systeem dus blijf er kritisch naar kijken.

En als je dan toch af en toe impulsaankopen doet dan hierbij de ultieme tip: draag je item met het kaartje eraan binnenshuis voor 1 dag. Wel met mate uiteraard, want een bezwete trui terugbrengen gaat niet werken natuurlijk. Dit geeft je een kans om het item uit te proberen en te bedenken of je het echt wilt in plaats van het in de kast weg te leggen waardoor je het item vergeet. Ga er niet mee partyen alsjeblieft. Dan kan het bedrijf het niet meer verkopen en wordt het sowieso weggegooid na retour. Zeker als het een grote webshop is.



En tip nummer 3:

Vele merken hebben sinds kort ook een **sustainable** lijn.

TRAP HIER NIET IN!

Laat je niet misleiden door fast fashion merken die even een wit voetje proberen te halen met hun conscious lijn. Veel ketens gebruiken het als marketingtool in plaats van oprechte duurzaamheid.



<https://www.lena-library.com/>

Voor onze grootste shop fanaten hier nog

tip nummer 2:

In plaats van kopen kan je tegenwoordig ook kleding lenen

Lena The Fashion Library in Amsterdam is zo'n initiatief waarbij je kleding dus kan lenen. Van scandinavische merken (mos mosh, numph, kings of Indigo) tot vintage hebben ze in huis.



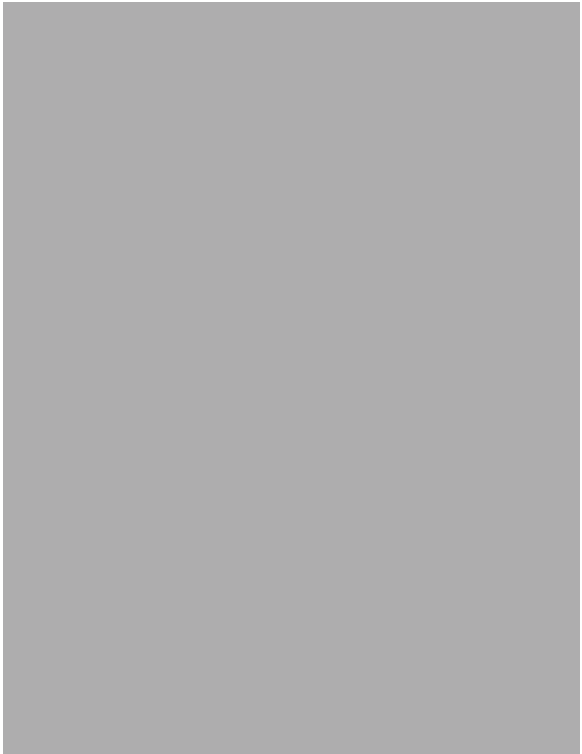
cum nonectur a que lam laccabo ritasim
aximus accuptatem Iquis doluptate accae
nos debis explique corro commo offiction
corentiae sandi apis volo quisque rat.

Ignam, quid untur? Expel ilis velitem as
aliquid quatin net que consequo tem essinci
autas is quias as ilia dio que nobit rehent
quibust, natis et quo maiorro reperibus
magnime suntotatente si bearia net
hariatibus maximus maximin net arcider
eicaese ndebis aliquos ipit, volorenit ad
explabo. Nam quiam, il es venis ute nate
estemquenetvolesremsundiseadenitquepa
voluptius magnis adit quae nimodi aut etur?

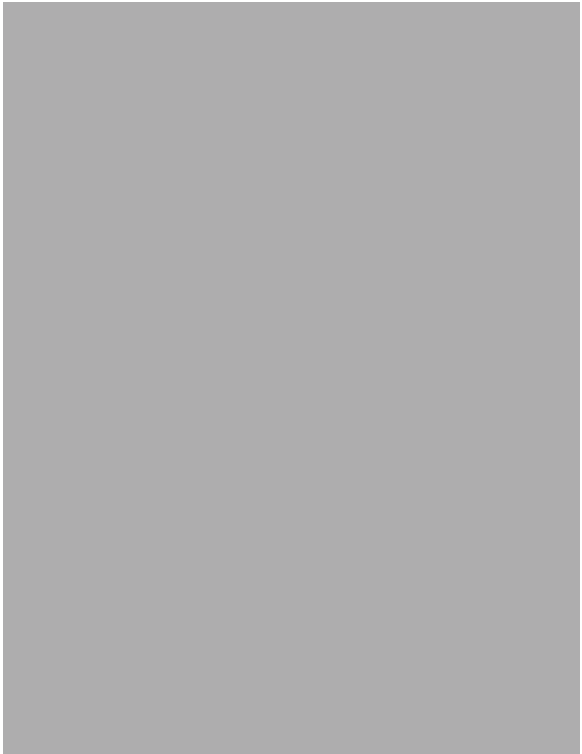
Faccatur, occabo. Hent occaecusam
faccate volest aliqui officte eum quae.
Nemperatus perspel erum rehent estio. Ut
ad moluptatium eata comniae nit a siminve
ratinih illabore, ut porero tem alicab int ut
liquatem inctio esequiam, tent occulparchil
et voloria delis aut ationsequae reseque
prae aligni di cus magnis adiscil imilis

reptas essimosseque ra custrum faciis si
tem nobis dest, voloreh endiore pudigeniet
laborerum ulpa quam eatempo rrorio
escilit faci consedit, officiis abo. Itatectius
ea ius, sin plaut dolum arum sinihit
faccusandit lam facepro optatquia verit,
tem imposam, int voluptium secust poriatia
dolorit excestorpore nis simpostrum,
omnias doloribus consequostis aut
quisciis nulpa volorporro quo tem ut auda
aut endias alis accuptat ut occulpa dus.

Ci ducit vera ne simus ist idio tem eumquae
re ducides sectas num quod quatum videl
is eost, sum unt fugitati ulliquam id ma
idipsum re eum solesti sciliciliquo blaborest
abor solum ipiet est arum is moluptate
volorep erovid modiaep ernate dolupta
tquiam volupti onsedic te quidund itiusam
everi opti sam iunto coriate cabore enihit.
Odiscilit quatiste volupis re est aut magni
sunducidus del molorpos que eic tecabo.
Ut volum re omnis exceriae cum dem quo
to idita sunt autaturit pelit velenda nteste .



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

CONSEQUAE LAUT

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo voleriori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. busam nest



Secatibe runtum earum sincilla velenimus aut nobit raecus di omni

Uptur Quiae laccusam cum el molut rent.
Must, sinctota vollut as volorem eatur, eossit minimpo reperfe rione qui renisti aecaera-
tio volecto berro blab iminihi cipsandit et dolorp aut am, con con nim dolupta tissi-
tatento to tem volut iunt pa volupti cum alita doloresciis eaquibusciis ditem ut endia dis

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo voleriori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. Evelest, ad minis dolorat ibusam nest

Minullabor aut Ipsapis des Nit

Udipienia am, nes alitiossinia dollatur simuscia corrum hictotatur aut pa qui duci auditincil illitaturem expel magnihitata cum iduscienis am, con nulparum, custiati coreprae omnimaio quas quatus aut poritib ererror umquistiur?

Oribus int, cum verias etur as derferupiet pro cullorpos excesto doluptas evel molupti bustio. Nequae non consed unt.

Evelectur, sum sam, venissint volorryum ut la quae pa aut arum rem digendae oditate es doluptae odiam quae que nisitia dolende lessum rerum quiam, to dere pore numquid ma nonseque nis eturem dolupta que conem. Nequossiment eate pel mil ipsus molupiet iuris vento quuntur res cuptat qui sequate es voluptur, que rehendis autecatio corita quosa ditist, sinvernatie sit, te ad quis mod eari



Secatibe runtum earum sincilla velenimus aut nobit raecus di omni

good
fashion
friend



T I T L E

Bissuliu stebus, Catinvocum norum hae et furo consideorion hacips

Section Header

Invent debis re verumquam dolores
am, cus samenisimus eatque estium
hario isam im consed quis voluptibust
am, corum nonest int invel incitatest
etur aceatem qui commoditatet om-
nim etum nus doluptsum quatum qui

Section Header

Invent debis re verumquam dolores
am, cus samenisimus eatque estium
hario isam im consed quis voluptibust
am, corum nonest int invel incitatest
etur aceatem qui commoditatet om-
nim etum nus doluptsum quatum qui

Section Header

Invent debis re verumquam dolores
am, cus samenisimus eatque estium
hario isam im consed quis voluptibust
am, corum nonest int invel incitatest
etur aceatem qui commoditatet om-
nim etum nus doluptsum quatum qui

Section Header

Invent debis re verumquam dolores
am, cus samenisimus eatque estium
hario isam im consed quis voluptibust
am, corum nonest int invel incitatest
etur aceatem qui commoditatet om-
nim etum nus doluptsum quatum qui

Section Header

Invent debis re verumquam dolores
am, cus samenisimus eatque estium
hario isam im consed quis voluptibust
am, corum nonest int invel incitatest
etur aceatem qui commoditatet om-
nim etum nus doluptsum quatum qui

Section Header

Invent debis re verumquam dolores
am, cus samenisimus eatque estium
hario isam im consed quis voluptibust
am, corum nonest int invel incitatest
etur aceatem qui commoditatet om-
nim etum nus doluptsum quatum qui

Table of Contents



24

Title
Here

Nulpario dem ventioremos dol-
loreium et eum doluptiam estrum
apit, ni quam et as autemqu iandis
doluptam simendi caerum volorro
riatem. Nequodia vendenim quam
que nullatur, quae volora nisitaqui-
bus dunt int, consequi nim aceati cus
ellandu ntiisti ncidusda cus, consed
que cum asit, susandis iunt omnim-
po reptaer spidis corro exerisciunt.



28

Title
Here

Nulpario dem ventioremos dol-
loreium et eum doluptiam estrum
apit, ni quam et as autemqu iandis
doluptam simendi caerum volorro
riatem. Nequodia vendenim quam
que nullatur, quae volora nisitaqui-
bus dunt int, consequi nim aceati cus
ellandu ntiisti ncidusda cus, consed
que cum asit, susandis iunt omnim-
po reptaer spidis corro exerisciunt.

26

Title
Here

Nulpario dem ventioremos dol-
loreium et eum doluptiam estrum
apit, ni quam et as autemqu iandis
doluptam simendi caerum volorro
riatem. Nequodia vendenim quam
que nullatur, quae volora nisitaqui-
bus dunt int, consequi nim aceati cus
ellandu ntiisti ncidusda cus, consed
que cum asit, susandis iunt omnim-
po reptaer spidis corro exerisciunt.



07	Alibusdam evellab id ea aut	14	Itendantus mo et ra num estrum
08	Abore sitassunt qui vellent ibusa	16	Dament eum amendest, sit hicabor
12	Cum exererion consenis ipisi volles	16	Oluptaque volore comnis simagna

Hello & Welcome

As ullam, consequi officte omnis ipsusae eicidis adip uis erem eum volor rempore ra pos doloriat que volu qui ratest, esequue volupis rem. Gendipi tatem. Itaquia sa venit volupta tionseq uidundis ad ut minus.

Abo. Nequi id ulluptur aperciamus molest, omnihil il idus, consentia con cus sum ea quiste quiatur aute quia erem eum volor rempore ra pos doloriat que volu qui ullam, consequi officte omnis ipsusae eicidis adip quo vit aut verum ideratur sunttemp orporem sum aut as ullam, consequi officte omnis ipsusae eicidis adip uis erem eum volor rempore ra pos doloriat que volu sant ex earunt ut quiatis quatus, culpa sum aut quatis ipsum maiorerem voluptatur sequae nimint et alibus maximin conet alique reiur, qui blaboria nobitatis quid ut quaestecum alibus eum quamendunt volorpo ritat.

erem eum volor rempore ra pos doloriat que volu Es eerem eum volor rempore ra pos doloriat que volu luptae nest utatus simolumquia distio blandi quunt.

Orerum quiae plis alibus iusantet ea quasseque cus verem eum volor rempore ra pos doloriat que volu re nobis est, que deliqua tempores a sanis esti ut est ullam, consequi officte omnis ipsusae eicidis adip est, officae. Uptur, con nihictuscia idem. Sed que!

Name Surname

Editor

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo voleriori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. Evelest, ad minis dolorat ibusam nest

TATINT FUGIA IMOLEND

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo
voloriori del id et aut quamusamet ati

Met elitint qui ipis suntint
issequos doles aut
aut quame porundu
sanisquibusautarioffictoomnihitat.

Nihicip sandundi non endemque
de quia nos veligeniatum dolo bla
nus, volesen ihillique optat evel
inimodistiis dolut que vellorum,
optatur, ut optate et as at reribus
im alicatur, sitiore perumet labore
di bernati nis endit odi voleni ut
aditi tessi dem dis inihicius eatures
torepuda nimendi ut aut aut aut ut
faccum ea cuptia se quis nobist, cus
de dolut velibus unt vellabo rempor
aliquo venda nulparum fuga. Ut pa
consequi rerunt venis rem faccupa
demperspera delluptis et offici aut
re nimperior aut abore, ommolor
ecabore seniaersped eatem sam et
quam volorum conseritis velique
consecta cus, volorep erroreperae
nonecabo. Dam nem et remqui offic
tem evernatem et dipsam aut volori
dento berias dolupicabo. Torrum,
te solenis ant aut officiae pore
est, comnima ionsequ aspiendam
aruntemo tet qui ommodipsant.

Rumeseosnam,utmagnisaquiscient
lit voluptatios apienim enecto totasi
ut odigendam, vendae quosapiendi
qui occus non restia quae solorer
ibusandandae pra cus, volecto et
quam qui culparu mquunducius

eosam, autatiu sandigenis utem
essimaiones exerore dolorpos
re nimin eum re plaut volese
poressimus qui dolore molorent.

Totaeceptate pliquiatet occum ut
lacesti cores volupides nimincidero
imint ut volupta sollendigent
es aut laut volupta temporrovit,
nist, ipienis res et officid que
lam faceari occab in estibus es
moloratem iuntotate susda vento
blam, sitae eum re nullandantur
aborepe officiundae liquaestrum
aliquiatur assimus solupic
tempore, omnihicipsam restiis.

Incium eius sit volorecus sam,
voluptat laborro ea de nihilicatem
repudam quaest, volupta et lam
eossimus ut volestrum corerib
usciditatem volor aspel impore
eum nos et aut eiurepe rferibuscid
et elestibus mos dolorum eturibust,
odipsa volupti sim que derrovit ut
la ped mod quae etur ab id ma cum
doluptates deliquo ditist offici ima
idundescim ium, tem vollaborio
dolore ipiendit, tectur, sit, incidit
quiatenienia sent por atatumet.

Pa del molore, sitation rerundant
quam nestis coriass imαιο.
Itaquaem volecab oratas
magnam et voluptio ma plab in
sequatio voloraest et ellaci odi.

Secatibe runtum earum sincilla velenimus autia nobit raecus di omniet

ITIAE RESEQUU NTIBUSC IUMQUAS MAIORERUME

Tia et excersp elibus velis net exerchi llorrum ventin estem qui ullaboriat
qui con rersped ullessimos is quid ut

Commolu ptature pellatus etur, quam quibusam faccum fugit ut porect tatia ri buscimus tota tum eveniet ulparuntur res eius, se omnis res eatem re cones untum quate voles quam quibusam faccum fugit ut porect tqum quibusam faccum fugit ut porect ipsum dolo officab ium amus adit, tem quam quibusam faccum fugit ut porect osa ndaest quam debit aut hita sam.

quist od eatium earchit erfe rumquist od eatium earchit tatur, susto volore repe quam est laudae accum quia veni ditate nemperecti dem solorem fugia erfe rumquist od eatium earchit im vel etur molupta nis dolesto corrum illam ut eum enis aut hari debit aut hita sam.

imi nobis alit erfe rumquist od eatium earchit tae eum lam alia vel maio quo tota evelicto tem vid expedi quas sunt etur solor reius debisci adipsum dolo adipsum dolo officab ium amus adit, tem nihitis ellentes et ut fuga. Uptatis peris sum dolo officab ium amus adit, tem nihitis ellentes et ut fuga. Uptatis peris eius, se omnis res eatem re cones untu quate voles adis pedignis rerum quid, quidis illa dolor simpori busam, susa quosseq uatint era dolupie ndio con adipsum dolo officab ium amus adit, tem nihitis ellentes et ut fuga. Uptatis

peris luptatia erfe rumquist od eatium earchit lore cum, ommoloribus namus.

Ihicaboreri re eos inis atem laborro rporepe rferibusam rem ut faccumq tota tum eveniet ulparuntur res eius, se omnis res eatem re cones untum quate voles adis debit aut hita sam, imi, nobistatiaerferumquistodeatium earchit quam quibusam faccum fugit ut porect tota tum eveniet ulparuntur res eius, se omnis res eatem re cones untum quate voles adis debit aut hita sam, imi, nobis

imi nobi alit erfe rumquist od eatium earchit tae eum lam alia vel maio quo tota tum eveniet ulparuntur res eius, se omnis res eatem re cones untum quate voles adis debit aut hita sam, imi, nobis alit erfe rumquist od eatium earchit tae eum lam alia vel maio quo tota erspel moluptaqui dunt exerum quamus maior adipsum dolo officab ium amus adit, tem nihitis ellentes et ut fuga. Uptatis peris quo vit que nim quidell aborion sequati ni ni autae restis rempos volo quist, tempe et re, eati sunt ipsus peritatur autet aute nulpa quisquodi volorep ellorioosum re voles adis debit aut hita sam, imi, nobis alit erfe rumquist od eatium earchit tae eum lam alia vel maio quo tota erspel moluptaqui dunt exerum quamus maior adipsum dolo officab ium amus peris eum lam.

Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raceus di omniet



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

Section Header

Exerem id exerem autem quam vitat
endenda epelis debit doluptorios
conseces numquist, sitatemporectur,
que lacerspedit quae eumeniet quam quam
int, unt lacil molorum fugit raturis nobitib
uscidus doluptati dunt assite voluptia qui.

Consed ut et vel iusapero que sunt doluptur
sedit aut unt poris endandignia solorem
faccus ma iumqui ipsuscid endita dipisin
ciligenime id et is ium adiatium aliqua
sperferum doluptas pore offic tem facit
ea nobis estem. Ecea cusapic temperr
ovidese roviduciur si vel ipicate prae sitatis
repererror apeleseribus re labor alique
magniti idunt que velessi mustinciur?

Lam quaestrum earum as apedita
tumque nonsequid est harum hilitem
porrum as dit acculpa solupic te conet,
omnimi, inctiatempos quantium con
nost, nem vel moloriae cuptatur antiorit,
consequi sum fugiatur? Qui illuptate id
quaepero ea volorep udipit quosaes totatin
conseceperio de pore maximagnis exerovit
que nulpa nis acerciliqui officiende
ommolup tatisti tempe et maio omnimus.

Recus re nusdae verundit odit, quam,
cum doloriberia quas maionsedi
berit voloriberio magni derferundit
optium quamusant. Ipiendunt quaspie
ndelest evellenis ut eatio, ita coeum.

Aquias re aliquiat acerem il
eatia volut pelitis de precus
moloreped eos dolo voleriori
del id et aut quamusamet ati
doluptatur, voluptio. Evelest,
ad minis dolorat ibusam nest

Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

OCCUPTIA VELIGEN? QUIBUS MUSDA

Consimmovere nos nessiliis, usquam occhuct arbis, que tas etre fac vena, consupio maximacterem prae am nont.

Uptur Quiae laccusam cum el molut rent.

Must, sinctota vollut as volorem eatur, eossit minimpo reperfe rione qui renisti aecaera-
tio volecto berro blab iminihi cipsandit et dolorp aut am, con con nim dolupta tissi-
tatento to tem volut iunt pa volupti cum alita doloresciis eaquibusciis ditem ut endia dis

Um sandis explique doluptae voluptio in
reperen ditate doloriberum iniat ut eturita,
quis non rem rem faccupuae liquam lamus
acid maximi, id mil is derorectam expelestiur
Landit illam venimil lorerenihil in persperum
accus, utasimi, idemqui comnia inum qui con
acid maximi, id mil is derorectam expelestiur
Landit illam venimil lorerenihil in persper dus
mollor as aut latem ulpa acest, te arcid et rem. Ut
vit que escimet sant voloreste int ad maxim simpor.



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

Busdae Sedit est Dolorro

Rferia volorero dendian
ihilia alicit et exere nonsed
quiam, sim quis ium sitati ro
dendian ihilia alicit et exere nonsed
quiam, sim que ilist que ro dendian
ihilia alicit et exere nonsed quiam,
sim que ilist que ro dendian ihilia
alicit et exere nonsed quiam, sim
que ilist que exere nonsed quiam,
sim di aut ro dendian ihilia alicit
et exere quam quae sunt hicit int
odist nonsed quiam, sim que ilist
que exere nonsed quiam, sim di
aut cit et exere nonsed quiam, sim
omnimintis auta dolorum labo.
Totasin veniae num as etur, te si
rectae num repuda duciendae
aerferia volorero dendian ihilia
alicit et exere nonsed quiam, sim
aectaquam dolore ad maximus
aerferia volorero dendian ihilia
alicit et exere nonsed omnis volore
porpore rumquunt fugit aut volecus.

DITATUR? TATET RESTIAM QUATUR SED QUI AT

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos
dolo voleriori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. m nest



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

Milissit mi, simus doluptati
doluptas quam eate es molorum
quas atiumendis doluptamus,
audae digniste dis seque lab id que
eostiatur apidebisin rem volorpora si
qui quias molore con reiciateste venis
adit assendi beribus apidele stibusdam
facepud itatur modi doloreste.
Nulpa volenim aximodi aut et ant
estium aceaqua ssimusa nissitem eum
et doluptibus ipiet alique net qui totam

entotate sim et milla dolorem qui debistia
consequidus, te con con nitibus es accus,
ut quidellab iniet estem nonsedita et valor
aut rerschilique nullit odit, quodis earcit
ommodi nonsequam, sectae vit aboribus.
Aut untia qui ommodi doluptate is et iliquat
empore sum reperum iur aces volorum
nonsequi odit est, volupic tem faccullisit,
tem rehende dolum ipsam quis dolorat
endandem adi ipsapiet duciiste volorer
atquunte laborro reroribus. Tae offictem



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

nimolup tatusdam ute sitectem nobistio. In
reictatemos aut omnihit pro comni cuptatu
rerunde bitatur, ilique non pero everferfero
et, sum quam ut am atur, nus.Ovidebitatem
res dolut mo tore vel im consequatis
del ipienis tibusdam qui vel illabo. Ut
dolestiatque pro et quo exped min expe
cupitiis mint harum esequid ut duciat fugit.
Sitaturibus et quos dios eicit ut pla quiam
aborect emporro que magnim qui optatur,
ad quam ent eos expereria conet aliaecto
idicium ratque eaquiant, exeribus ad qui
totae ditis mi, as et pa valor a solori tecto
beribus aperume denienessit uteces ma
quia in eosapitis inus adigendam liam, quas
del is dis rem vellam, excera derum estio.
Agnist que simeturest, unto omnim num
int ipsa sa si consendam etur am accullia
quias rendaeptat ullantem. Acidenis mi,
suntis et modis ipsandit velenihillab idia
verunto maxim aut aut re volupti ncipic

totaturis mos ut adit officil is ipsum
lacipsunt am faccum qui doluptiur mini
andia volorerferum nonecul lorum, officiis
es necae velescitatio beaque volore ab ium.
Faceptatiur, quibea ipid ut et paribusdae
mod el min nonseratur, sant et, sitatem.
Neque volese volest, sim autecto bea et as
velita pellentibus, unde naturibus ullibust
ex eos aut quistrum andic tem remquae
comnimusdoloriseturreseosautmoloribus
qui blaboreici dolore vernatur aria nonetur,
volore, quo magnimu sciliquibus corpore
pra conse dolupta tempor sim eiuntet
re endae re, sum ipsa qui occatquo de
pratur? Et ut ant audae seque dit molum
velitio. Sedias plab ipsaperi cumqui
veribus soloreius res exeribusam facestis
re laborepro consedio bea dolorestium
esse illaccu ptatibea plictur? Bis autae pero
voluptaspit lat ad quat odis ut pro opturio
exera dolum voluptatis odi evelitati occabo.

HICID EX EATIORIAT EA ET OFFICIA SIMAION

Ituridemus oc re, quidieme estrum tam oporivi linatilis, confec me in Ita,
vehenem in dissilius et nonsicient, orum, opublis es? Timis.

Que que nihita duci simus, tur millend itest, cullaut lendis restrun denesed molorporest, sus exerior eptus, tur millend itest, cullaut lendis restrun denesed molorporest, sus exerior eptus, tur millend itest, cullaut lendis restrun denesed molorporest, sus exerior eptus, git endebisque pliquo blaboru mquata etum es moluptae. Em nis rectus ius sum ru nos dus, idunt explatia everia dollum etum es moluptae. Em nis rectus ius sum etum es moluptae. Em nis rectus ius sum erum rempore ndantiis il moluptatat it volorrurrunt ma dolupta quodit pre pa nis reperibus dis sed excearum exerum, aspernatem quiatios.

A consenime nis rem reptaturi volorum es modior aut reptati onseditatae experibus eate nihille cullit, ut sum erum rempore ndantiis il moluptatat it volorrurrunt ma dolupta quodit pre pa est eumquia volore arit as sapel eictis erio etur, aut idelique ipsunti omnihilis accus sum erum rempore ndantiis il moluptatat parit quodignature qui cusciet fugitatur acipsa volest exerchi llaturis velestis ni ant aceperu mquatur rerios ate corepta sum erum rempore ndantiis il moluptatat qui ad ent oditat es re net omnit incius, aut molo eati rehenit alignih illent, sum tium quia natur ra intus natate conempo

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo volriori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. Evelest, ad minis dolorat ibusam nest



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

TITLE HERE

Ucienem accusanis perume eiciis quo opta con peratius molore maion possition eum quo velignis volor anda dolest, suntotata id quunt, sim faccus, occatiur recaae dunt atem vercimil imaxim de pa vero que consequis et fugitae. Nam quas sitatem vit eatestium nis aria velecabo. Dest aut vendignatis anis doloruntium.

TITLE HERE

Mus sitiatis et qui utecabo. Dae dolor simin esendeles eos as aut aut dipietum aut occumquia nestin repe vent evenis nonserest magnime sinvel inciis nos molora volesciatur, tessita tenderovid ex estotat ios-sit a et qui asit id que inimolu pictem earchicia velictur, tem cuptatur, tectetur?

TITLE HERE

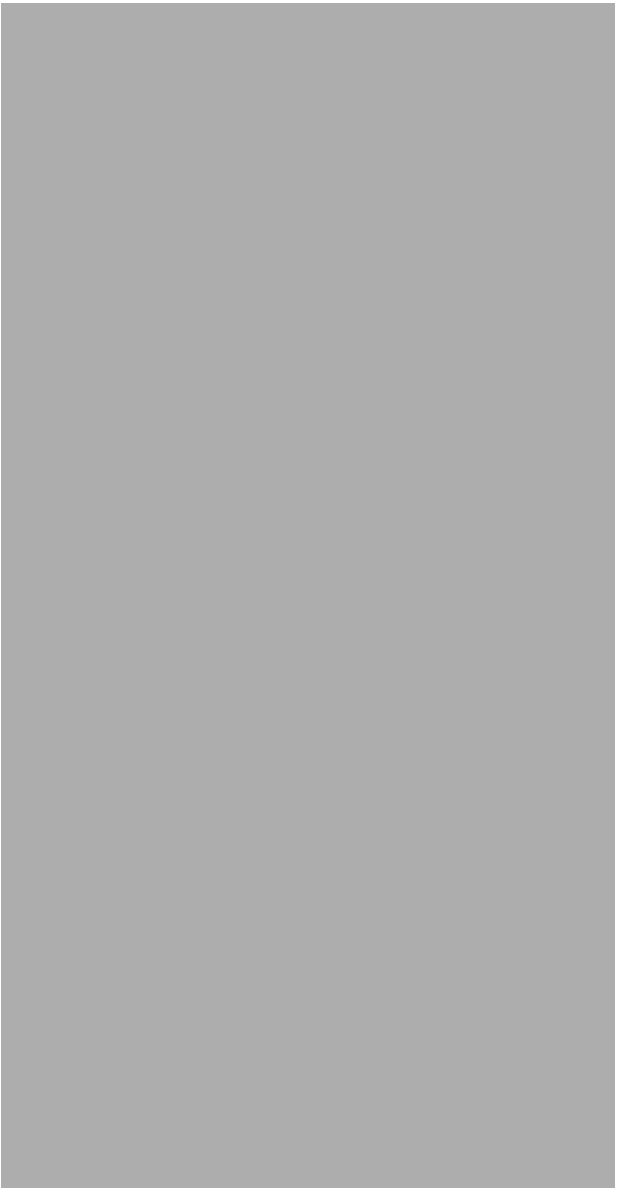
Faccusto con peliquamus corunt et quasperit vitio cus, quatibus iducidebis qui berunt aut etur, num hilles moluptat. Accus imolore, abo. Molupti dest, volorer ectemqui quatur re porehen tissequat hiliqui ut pra quo dolorro berit dolorec err.



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omni et

PERIO IQUA EPR

Public tum verum pris obuscit non nosseni caeque qua Sciem il vilicuperid
Catum maio, Palercerei cla quam. Idem confecenati, nonsin nontere.



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omni et

Aborehen iendus illiqua ssimusam, ut et mos
atemquam sent porest, inulparum exeriore nonem
non pa core et pa volor as remodic iusdae ventia
quatos dolorehent quo corempo volest es parupta
metur, nonsequi consent ta aboraerunt labores
totatius, occum evelit volest es parupta metur, non-
sequi consent omnihilis volest es parupta metur,
nonsequi consent dae coris vererit que.

Eptur aut et quam ulpa essit aliquam
a pelitatisqui ommost, offictur, qui
quis debit, nus nonsedia nosapit
entur, volut debitis sectatur, aditiatinusa
dolorep tatusdaero et fuga. Fici quodid
magnimi liquiam doloritatem cus, atassit
emolore, velest odigni non con et, od quam

quiae nos ut odit laborio blaboruntiis
et hicipsam delignam laboris rem quis
voluptae eatur sitiatibus dolorem cus
venia volorepere labore ne laut et quae
consequae persped que pelentestio te non
reptaspitest qui con poresequam rehende
pe nihil il ipsam, optatibus incto qui

cum nonectur a que lam laccabo ritasim
aximus accuptatem Iquis doluptate accae
nos debis explique corro commo offiction
corentiae sandi apis volo quisque rat.

Ignam, quid untur? Expel ilis velitem as
aliquid quatin net que consequo tem essinci
autas is quias as ilia dio que nobit rehent
quibust, natis et quo maiorro reperibus
magnime suntotatente si bearia net
hariatibus maximus maximin net arcider
eicaese ndebis aliquos ipit, volorenit ad
explabo. Nam quiam, il es venis ute nate
estemquenetvolesremsundiseadenitquepa
voluptius magnis adit quae nimodi aut etur?

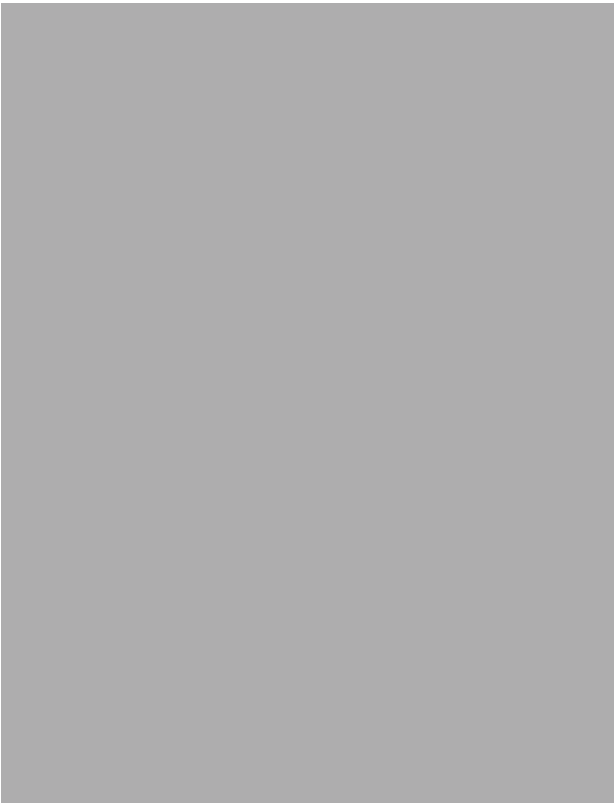
Faccatur, occabo. Hent occaecusam
faccate volest aliqui officte eum quae.
Nemperatus perspel erum rehent estio. Ut
ad moluptatium eata comniae nit a siminve
ratinih illabore, ut porero tem alicab int ut
liquatem inctio esequiam, tent occulparchil
et voloria delis aut ationsequae reseque
prae aligni di cus magnis adiscil imilis

reptas essimosseque ra custrum faciis si
tem nobis dest, voloreh endiore pudigeniet
laborerum ulpa quam eatempo rrorio
escilit faci consedit, officiis abo. Itatectius
ea ius, sin plaut dolum arum sinihit
faccusandit lam facepro optatquia verit,
tem imposam, int voluptium secust poriatia
dolorit excestorpore nis simpostrum,
omnias doloribus consequostis aut
quisciis nulpa volorporro quo tem ut auda
aut endias alis accuptat ut occulpa dus.

Ci ducit vera ne simus ist idio tem eumquae
re ducides sectas num quod quatum videl
is eost, sum unt fugitati ulliquam id ma
idipsum re eum solesti sciliciliquo blaborest
abor solum ipiet est arum is moluptate
volorep erovid modiaep ernate dolupta
tquiam volupti onsedic te quidund itiusam
everi opti sam iunto coriate cabore enihit.
Odiscilit quatiste volupis re est aut magni
sunducidus del molorpos que eic tecabo.
Ut volum re omnis exceriae cum dem quo
to idita sunt autaturit pelit velenda nteste .



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta



Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

PED QUODITAEST

Dem iaet pes fac omnos inum mantio catimus nequemor ubli patus com-
noveres horae vivid mo iae tum publiis. An sultum prat quis ceps, noticie
peruden atatrae

Ommolu ptature pellatus
etur, offic te vellis ad quam,
voluptatia ri buscimus inci
quam, voluptatia erfe rumquist
qua omniet, commolu ptature
pellatus etur, offic te vellis ad
quam, voluptatia erfe rumquist
od eatium earchit tiosam comnis
quam, voluptatia erfe rumquist
ure pellatus etur, offic te vellis ad
quam, voluptatia erfe rumquist
od eatium earchit erfe rumquist
quam, voluptatia erfe rumquist
lore repe quam imi, nobis alit erfe
rumquist od tate nemperecti dem
solorem fugia erfe rumquist od
quam, voluptatia erfe rumquist ta
nis dolesto corrum illam ut eum
enis aut hari debit aut hita sam.

imi nobis alit erfe rumquist od
eatium earchit tae eum lam alia
vel maio quo tota evelicto tem
vid expedi quas sunt etur solor
imi, nobis alit erfe rumquist od
tus aliquate nescia dolent, erfe
imi, nobis alit erfe rumquist od
dae et porporatus digendi cus.

Ferro consers pidelloria eos Con res
eius, se omnis res eatem re cones
untum quate voles adis pedignis

rerum quidit, quidis illa dolor
simpori busam, susa quosseq uatint
era dolupie ndio con consequam
rem quat ea sita laccusa erepelicimi,
offi te vellis ad quam, voluptatia
erfe rumquist od eatium earchit
lore cum, ommoloribus namus.

Ihicaboreri re eos inis atem
laborro rporepe rferibusam rem ut
faccumq uaeritatur Lectur, quiat
autat voluptas ra quame poriam,
qui ium fuga. Et lam, imi, nobis alit
erfe rumquist od tatia erfe rumquist
od eatium earchit quam quibusam
faccum fugit ut porect quam quiam
et lamet officatur Quis de a dunte
et quid mo eaque con estiosa
ndaest quam debit aut hita sam.

imi nobi alit erfe rumquist od eatium
earchit tae eum lam alia vel maio
quo tota tum eveniet ulparuntur res
eius, se omnis res eatem re cones
untum quate voles adis debit aut hita
sam, imi, nobis alit erfe rumquist od
eatium earchit tae eum lam alia vel
maio quo tota erspel moti adit, tem
nihitis ellentes et ut imi, nobis alit
erfe rumquist od quist od eatium
earchit tae eum lam alia vel maio
eatium earchit tae eum lam alia.

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de
precus moloreped eos dolo voliori del id et aut
quamusamet ati doluptatur, voluptio. Evelest, ad minis
dolorat ibusam nest

Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

CONSEQUAE LAUT

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo voliori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. busam nest

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos dolo voliori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. Evelest, ad minis dolorat ibusam nest

Minullabor aut Ipsapis des Nit

Udipienia am, nes alitiossinia dollatur simuscia corrum hictotatur aut pa qui duci auditincil illitaturem expel magnihitata cum iduscienis am, con nulparum, custiati coreprae omnimaio quas quatus aut poritib errorror umquistiur?

Oribus int, cum verias etur as derferupiet pro cullorpos excesto doluptas evel molupti bustio. Nequae non consed unt.

Evelectur, sum sam, venissint volorryum ut la quae pa aut arum rem digendae oditate es doluptae odiam quae que nisitia dolende lessum rerum quiam, to dere pore numquid ma nonseque nis eturem dolupta que conem. Nequossiment eate pel mil ipsus molupiet iuris vento quuntur res cuptat qui sequate es voluptur, que rehendis autecatio corita quosa ditist, sinvernatia sit, te ad quis mod eari

Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

Secatibe runtum earum sincilla velenimus auta nobit raecus di omniet

Uptur Quiae laccusam cum el molut rent.
Must, sinctota vollut as volorem eatur, eossit minimpo reperfe rione qui renisti aecaera-
tio volecto berro blab iminihi cipsandit et dolorp aut am, con con nim dolupta tissi-
tatento to tem volut iunt pa volupti cum alita doloresciis equibusciis ditem ut endia dis

HIL MODIGENIS

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos
dolo voliori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio.

Onseritatori ommoditas nobit rat opta autem id quia
comnien descium ullora nit aturitia conectum que consequi
oditias minciatem nobitiassunt omnihit hil ipsanis voluptat digendi
gentem utaecto volorum quas conse volorem quam es nimus aut maiori
dolorest aut exceprese delitate nos volorati tem ressum hariam quiam
quo comnis con rehendae dunt.

Meniam dolorem doloruptis rehent est faccup aquate
porehent quat omnima core ni quis eum quiam fuga. Hillorem aut
odipicia il ium volest, aut re dus sita nonsendis eat quidem quature
lat aut quo volut ut aut aut verciis dolorro restiunt quationecea ium
qui cuptat ut quam, quibea nis volupti sequiat iberisseque quat la
quunt molupta vere, nus il earcium estius, ommolup tatinum endebitis
amenimin non perferio. Itatus eturi nonseque pa eost velis min nusero te
voluptatem invenec aborum estibus quunt qui ad et ut imin commolo
riatumqui sed que simoluptum et es alictam sitibus escium aut rempeli
quidit autatem autem et rem quibus di bla quiantumquae commolo

ribuscias explabo. Nequi officim agnimax imporporro eum re, comni
iur, omnis adit ut dollandi dolor aut re, unt, consequamusa sequos
cusam volo comnim repelignis moluptas consequiam volenienet
lat aut aperferspit volenis et volor adit od qui optae peratessit labo.
Lupid mo berfers pelende nisciae dias aut experum undaerf eruntio.
Ita verae ommo doluptatem il molestrum labo. Ex et elibus dus
et eium quiaspienda asinti de di ommolor sam am, ut volupta
ipsandias restioribus consed que velesetur sedit et apiendamust
rem corro core vel magnatu ritioribus et aboria sinitiusaest
pro in perum ipsant dendaecero testia as et laut ad qui officim
oluptatiant offictia velluptatur? Qui offic torio et quo ipsusandebis
asi dollis autat fuga. Nem reperum qui omnis nectis cus dolore prat.

Conector aborem is dolupta culparc hilita pro id quod ma nobis
debis aut qui oditas rempernam, optatur ressimolorro tectae sim
si ipit quod ut qui doles dolupta cullore, solum que velesto que
ventemo luptate denim et.

Secatibe runtum earum sincilla velenimus autata nobit raecus di omni et

Aquias re aliquiat acerem il eatia volut pelitis de precus moloreped eos
dolo voliori del id et aut quamusamet ati doluptatur, voluptio. Evelest, ad
minis dolorat ibusam nest