



# Consejos para un viaje responsable

Hacer que los destinos  
sean mejores lugares  
tanto para los residentes  
como para los viajeros.

 Este folleto fue impreso en papel reciclado.



# Respete las diferencias culturales

*« Considere cuidadosamente cada una de sus acciones, estas son sus vacaciones pero es la vida cotidiana de los locales.»*

## **Turismo responsable**

Prometo ser un turista responsable.

Me comprometo, como invitado de su hogar, a preservar y proteger su bella y singular Asia.

Prometo dejar huellas ligeras, actuar amablemente y explorar conscientemente.

No tomaré lo que no está dado.

No haré daño a lo que no me haga daño.

Las únicas huellas que dejaré son las que se borrarán.

# Saludos

Aprenda a decir "hola", "adiós" y "gracias" en el idioma local. La gente lo aprecia mucho.

En Tailandia, Laos, Camboya y Myanmar, una forma respetuosa de saludar a otra persona es inclinar la cabeza ligeramente hacia adelante con ambas palmas juntas contra el pecho, como si estuviera en oración.



## Las sociedades asiáticas siguen siendo bastante tradicionales y están ligadas a las viejas costumbres.

Evite mostrar afecto en público ya que se considera bastante ofensivo - ¡nada de besos!

No apunte ni gesticule con los pies ni ponga los pies sobre los muebles. Evite tocar a alguien en la cabeza.

Cuando use un palillo, use una mano para cubrirse la boca.

Ofrezca dinero y regalos con ambas manos y acéptalos de la misma manera.

Siempre deje que se sirva primero al más viejo e inclínese ligeramente frente de los ancianos.

No llame a otra persona con el dedo, ni apunte a la cara de alguien, los asiáticos generalmente ondean una mano hacia abajo para ello.

No toque a las personas del sexo opuesto.

# Trate de comprender la cultura local

Conozca sobre cultura y costumbres, cuanto más sepa sobre su destino, mejor lo apreciará y lo entenderá.

Cuando se enfrente a marcadas diferencias culturales, lo primero que debe considerar es si actuaría de esta manera en su país de origen.

## Trate de comprender sus aspiraciones

Admiramos la belleza rural de las casas tradicionales de bambú o la imagen de un agricultor cosechando su campo de arroz, sin embargo, tendemos a olvidar que estas casas no son para nada cómodas, son vulnerables a las condiciones climáticas extremas y que el trabajo excesivo reduce la esperanza de vida.

Como la mayoría de las personas, los locales aspiran a tener un mejor ingreso económico y tener acceso a las mismas posesiones materiales que damos por sentado. Puede proporcionar una visión más equilibrada del desarrollo al expresar que la modernidad es mejor cuando mejora las formas tradicionales de hacer las cosas en lugar de negarlas.

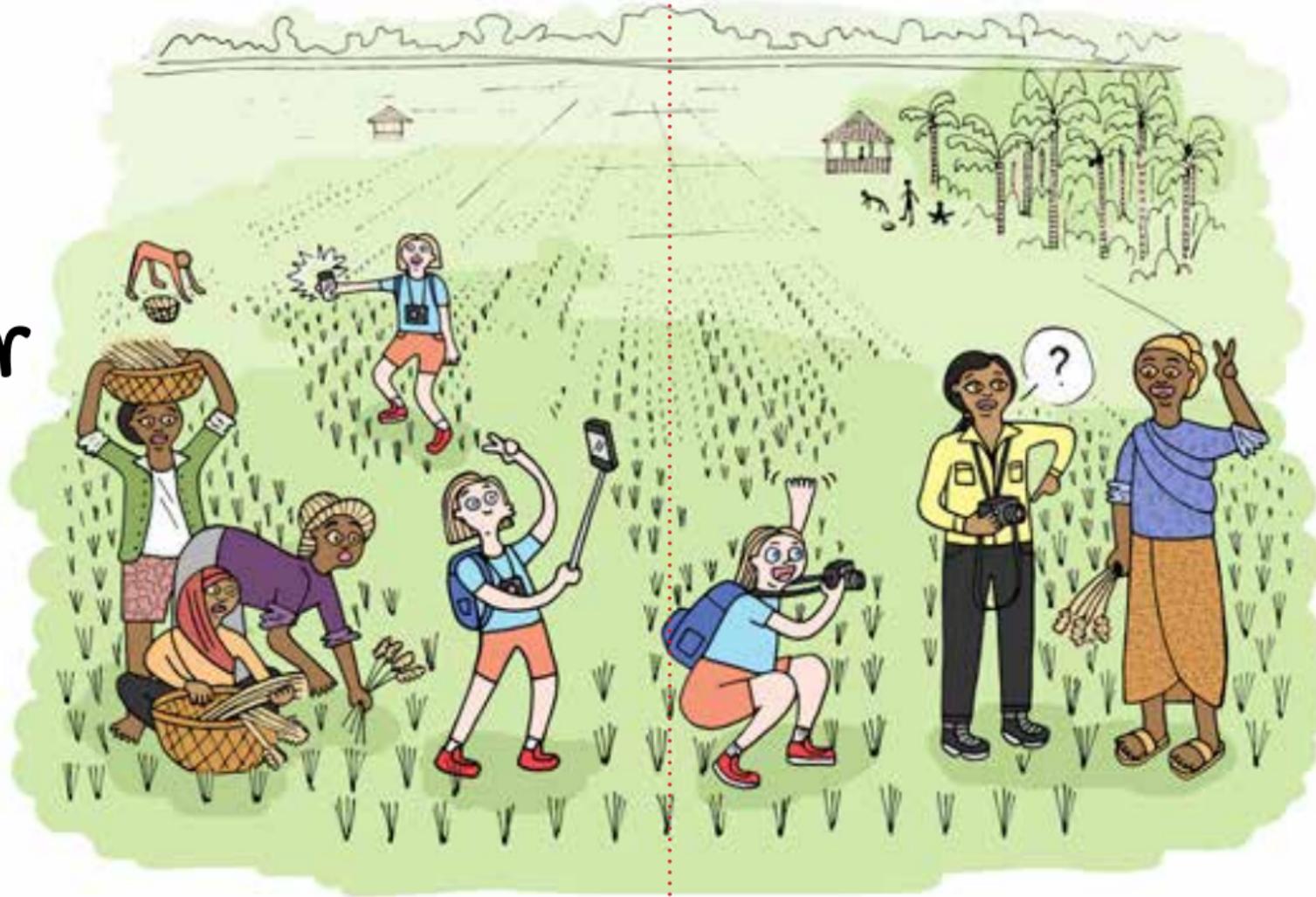


“ Cada país tiene diferentes grupos étnicos, y cada uno tiene sus propios protocolos y tabúes. Siempre escuche los consejos de su guía. Vino buscando diversidad cultural y exotismo; acéptelo y disfrútelo.

Cuéntele a los locales sobre su propia cultura, la mayoría tiene tanta curiosidad como usted por aprender sobre otras culturas. ”

# Conecte con la gente antes de tomar fotos

Tómese un tiempo para charlar con los locales primero, la foto se convertirá en un recuerdo para ambos que más tarde podrá compartir con ellos.



## Responda preguntas

Esté preparado para responder, en numerosas ocasiones, a preguntas personales como: “¿De dónde eres? ¿A dónde vas? ¿Estás casado? ¿Cuántos años tienes? etc.” La mayoría de las personas simplemente tratan de ser amigables, de practicar sus habilidades en inglés o de iniciar una conversación.

Tenga en cuenta que la privacidad tiene un significado muy diferente en Asia.

“ Los locales nunca lo criticarán, pero se sentirán avergonzados y contendrán cortésmente sus opiniones. ”

# Respete los lugares culturales

Muchos sitios culturales, incluso aquellos en ruinas son terrenos sagrados. Está prohibido caminar o escalar fuera de las rutas establecidas, pintar o rayar monumentos o tomar piedras u otras partes del monumento o lugar.



## Contacto con los monjes

Muestre respeto a los monjes, novicios y monjas, no ofrezca dar la mano, evite pararse sobre la sombra de un monje.

Las mujeres no deben sentarse al lado de un monje budista o entregarle nada directamente.

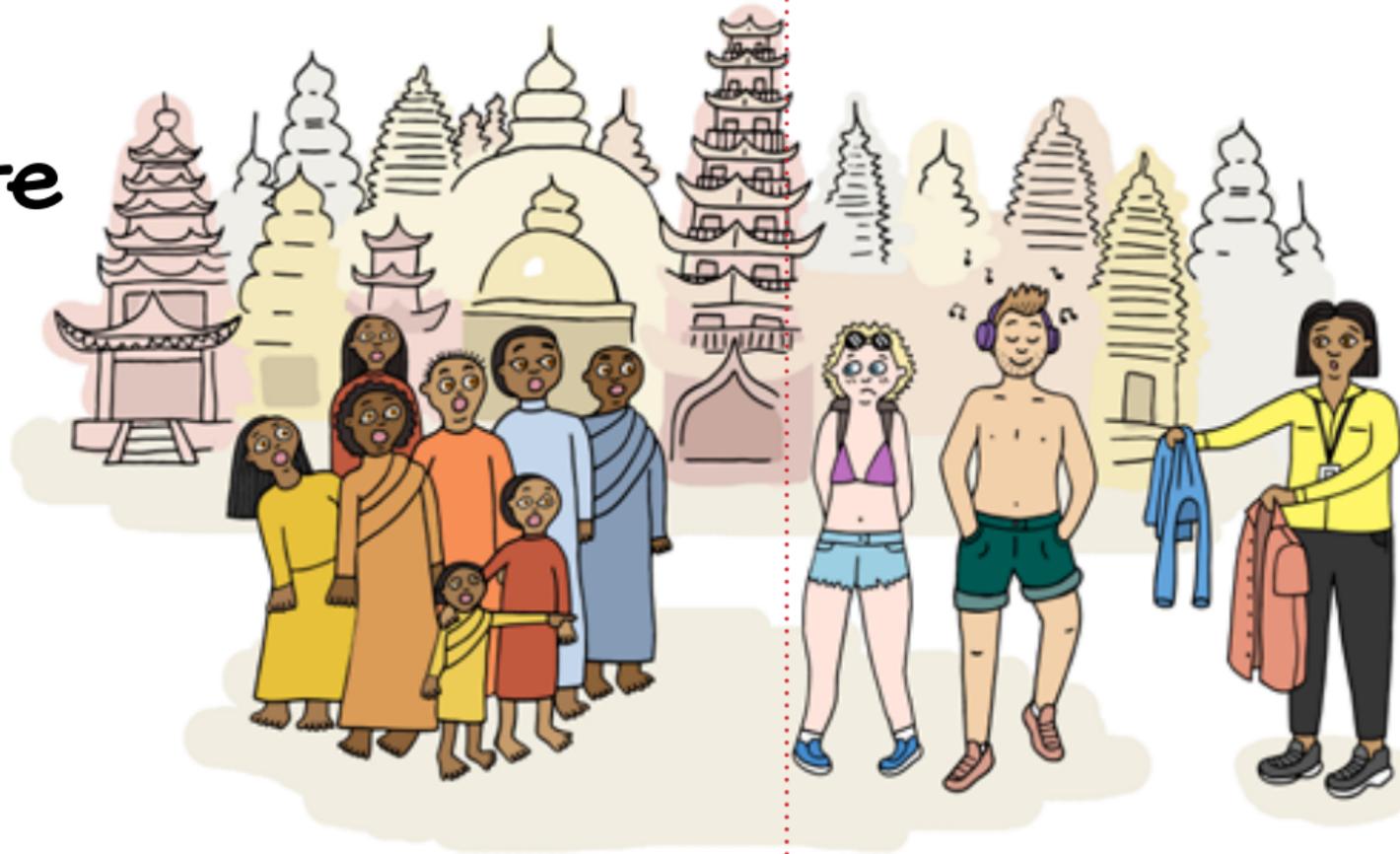
Muestre respeto al no fotografiar o molestar a los monjes durante los tiempos de oración.

No se siente dando la espalda o mostrando los pies a la imagen de Buda.

Trate las imágenes de Buda u objetos sagrados con respeto; Evite colocarlos en lugares inapropiados (en el piso, por ejemplo).

# Vista modestamente y con esmero

En los templos y sitios religiosos, tanto hombres como mujeres deben cubrir sus hombros y piernas, y deben quitarse los zapatos y los sombreros. Esto es también habitual al entrar en casas y en algunas tiendas.



Sea sensible, observe la forma en que se visten las personas que lo rodean (a menudo nadan vestidos) y adapte su actitud y su vestimenta al lugar en el que está.

En entornos urbanos se pueden ver mujeres vestidas con ropa reveladora; no crea que esto es la regla. El uso de minifaldas, mini shorts, ropa ajustada sin sujetador a menudo se considera ofensivo, especialmente en áreas rurales. Los hombres deben evitar caminar con el torso descubierto.

En la playa o en el mar, no se acepta tomar el sol o nadar desnudo.

En bosques y selvas: se recomienda el uso de pantalones/ faldas largos y camisas con mangas largas para limitar las picaduras de insectos y las quemaduras solares.

En lugares rurales como cascadas y ríos, evite los bikinis y los trajes de baño, mantenga su camiseta y si es posible, también un pareo para cubrir sus piernas.



# Viajes Éticos

#ViajeDisfruteRespete

# No le de regalos o comprada a niños



No le dé regalos, dinero o dulces a los niños ni comprada de ellos, aunque podría pensar que es útil, no lo es.

Solo los impulsa a permanecer en las calles donde tienen pocas esperanzas de una vida mejor y son vulnerables a todo tipo de abuso. Estos niños a menudo son explotados por mafias locales.

## Los niños NO son atracciones turísticas

Visitar centros infantiles, orfanatos o escuelas está prohibido en los países occidentales. Las investigaciones han demostrado que las visitas a corto plazo (incluido el turismo voluntario) pueden ser perjudiciales para el desarrollo y el equilibrio emocional de un niño .

Pregúntese: ¿permitiría que completos extraños se acerquen a sus hijos, les tomen fotos o les den dulces?

UNICEF, Friends International y un gran número de asociaciones de protección infantil están ahora haciendo campaña para detener este tipo de explotación turística y comercial que quebranta los derechos del niño.

Nuestros guías han sido entrenados adecuadamente para reaccionar de manera adecuada cuando se enfrentan a tales situaciones, en caso de que observe cualquier situación en la que un niño pueda estar en riesgo, avise a su guía inmediatamente.

Si desea obtener más información, visite:  
[www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



# Filantropía

*Si desea colaborar para reducir la pobreza y brindar mejores oportunidades de vida a los niños y sus familias, le recomendamos que lo haga a través de organizaciones registradas.*

Por supuesto, no es fácil evaluar la confiabilidad de una organización en un país extranjero.

En respuesta a las solicitudes de los viajeros, EXO Foundation ofrece una lista de proyectos cuidadosamente seleccionados en los que puede confiar

[www.exofoundation.org](http://www.exofoundation.org)

Donando a través de EXO Foundation garantizamos que el 100% de sus aportaciones llegarán al proyecto que elija, ya que cubrimos todos los costos adicionales.





# Comportamiento del consumidor

VIAJAR puede ser utilizado como una FUERZA para hacer el BIEN.

# Apoye la economía local

## Transporte local

La variedad de medios de transporte local se suma al encanto de los viajes. Para una mejor experiencia de turismo, camine, monte en bicicleta, tome un cyclo o un rickshaw.

Es posible que a veces le molesten las interminables llamadas para usar tuk tuks o cyclos, pero tenga paciencia. Un cortés “no, gracias” será suficiente.

Asegúrese de acordar siempre el precio antes de tomar cualquier forma o transporte local.



“ Compre alimentos y artesanías de fabricación local directamente de los artesanos y mercados locales.

Al final de este cuadernillo, encontrará una lista de tiendas que apoyan proyectos comunitarios que ayudan a mejorar directamente el diario vivir de las personas más desfavorecidas. ”

# Regatee razonablemente y ¡con una sonrisa!

Mantenga la calma y sea paciente

Sea cual sea la situación, trate de mantener la calma, hable con cortesía y firmeza sin alzar la voz.

Enojarse se considera una gran debilidad y la gente local se avergonzará de usted.

“No ponerse en evidencia” es un valor de dignidad personal sutil pero importante y la sonrisa a menudo puede ayudar a abrir puertas culturales.

La crítica, a diferencia de los países occidentales, no se acepta fácilmente y solo debería incluirse al hacer elogios.



“ Lo que sea que compre, tenga en cuenta que es parte del sustento del vendedor. Con paciencia y una amplia sonrisa, no solo obtendrá un mejor precio sino que también disfrutará del arte de la negociación, que forma parte de los mercados de Asia. ”

# Proteja la flora y fauna salvaje

## No compre ningún animal salvaje vivo o muerto

En ocasiones la gente local trata de vender aves enjauladas para liberarlas, pues es un símbolo de buena suerte, sin embargo, al pagar por ello solo promueve la captura de más.



No compre artículos históricos o recuerdos hechos de conchas, corales, maderas preciosas o cualquier especie en peligro de extinción incluida en la Lista Roja de la UICN (por ejemplo, tortugas, elefantes, tigres, pangolines, tiburones, ballenas, etc.)

El comercio de elefantes, tigres, primates, animales marinos vivos o muertos y partes de animales como carne, marfil, huesos, conchas es ilegal

Al igual que otras partes de animales silvestres como tortugas, pangolines, monos, atunes rojos, caballitos de mar, conchas, corales y más.

No compre muebles hechos de madera u otros materiales naturales extraídos del bosque y del ecosistema natural.

# No apoye el comercio sexual

Corre el riesgo de poner su dinero en manos de la mafia y de contraer enfermedades contagiosas. Lo que usted puede ver como un entretenimiento puede tener un trasfondo sombrío. La mayoría de los hombres y mujeres involucrados son parte de una red más grande de traficantes de personas.

La pedofilia está estrictamente prohibida. Los infractores serán perseguidos y procesados con todo el peso de la ley, incluso después de que regresen a sus países de origen.



“ Esto incluye los diversos espectáculos en bares de alterne, prostitución callejera, etc. ”



# Respete el medio ambiente

**“Deje solo su huella.”**

El tremendo crecimiento económico de Asia se ha producido a expensas de su medio ambiente y su preciosa biodiversidad. Hagamos nuestro mejor esfuerzo para ayudar a mantener nuestro planeta sano y hermoso.

# Actitud anti-plástico

La eliminación del plástico es un problema muy importante en Asia.

Cuando ordene una bebida, pídale a su guía que lo ayude a ordenar sin una pajita de plástico. Si un vaso no está limpio, el usar una pajita no lo hará más seguro.

Evite envolver su equipaje en kilómetros de plástico; Protéjalo con cerraduras y lleve los objetos de valor con usted.



“ Lleve consigo bolsas reutilizables cuando vaya de compras: diga no a los recipientes de poliestireno o plástico para los alimentos. ”

# Agua embotellada

El agua embotellada es fácil de encontrar, pero desafortunadamente las instalaciones de reciclaje no lo son.

Use una botella recargable o simplemente rellene una de plástico. Encontrará fuentes de agua potable en muchos lugares a través la aplicación de RefillMyBottle.



PROUD  
SUPPORTER OF

DOWNLOAD THE APP HERE



Refill  
MyBottle

# La basura es una basura

Evite dejar basura, especialmente al caminar o visitar pueblos rurales. Lo ideal es recoger la basura que se ve en el bosque, el mar o la playa, para proteger a la madre naturaleza.

Fumadores, mantengan sus colillas de cigarrillos con ustedes hasta que encuentren el siguiente cubo de basura.



Los desechos orgánicos, como los restos de alimentos, no deben esparcirse ni enterrarse en los Parques Nacionales ni en ningún área natural. Esto puede introducir semillas no endémicas en el ecosistema local. Lleve todos sus desperdicios con usted.

Lleve las baterías que utilice a su país de origen, ya que no se cuenta con un proceso de reciclaje confiable aquí.

## Inodoros

Use siempre las instalaciones sanitarias facilitadas. Si no hay, aléjese al menos 50 m. de las fuentes de agua y los hogares de las personas.

Envuelva y lleve las compresas y pañales para bebés de vuelta con usted en una bolsa para depositarla luego en el lugar adecuado.

Evite verter residuos al fuego, ya que este es considerado como sagrado en muchas comunidades y puede ser ofensivo para éstas.

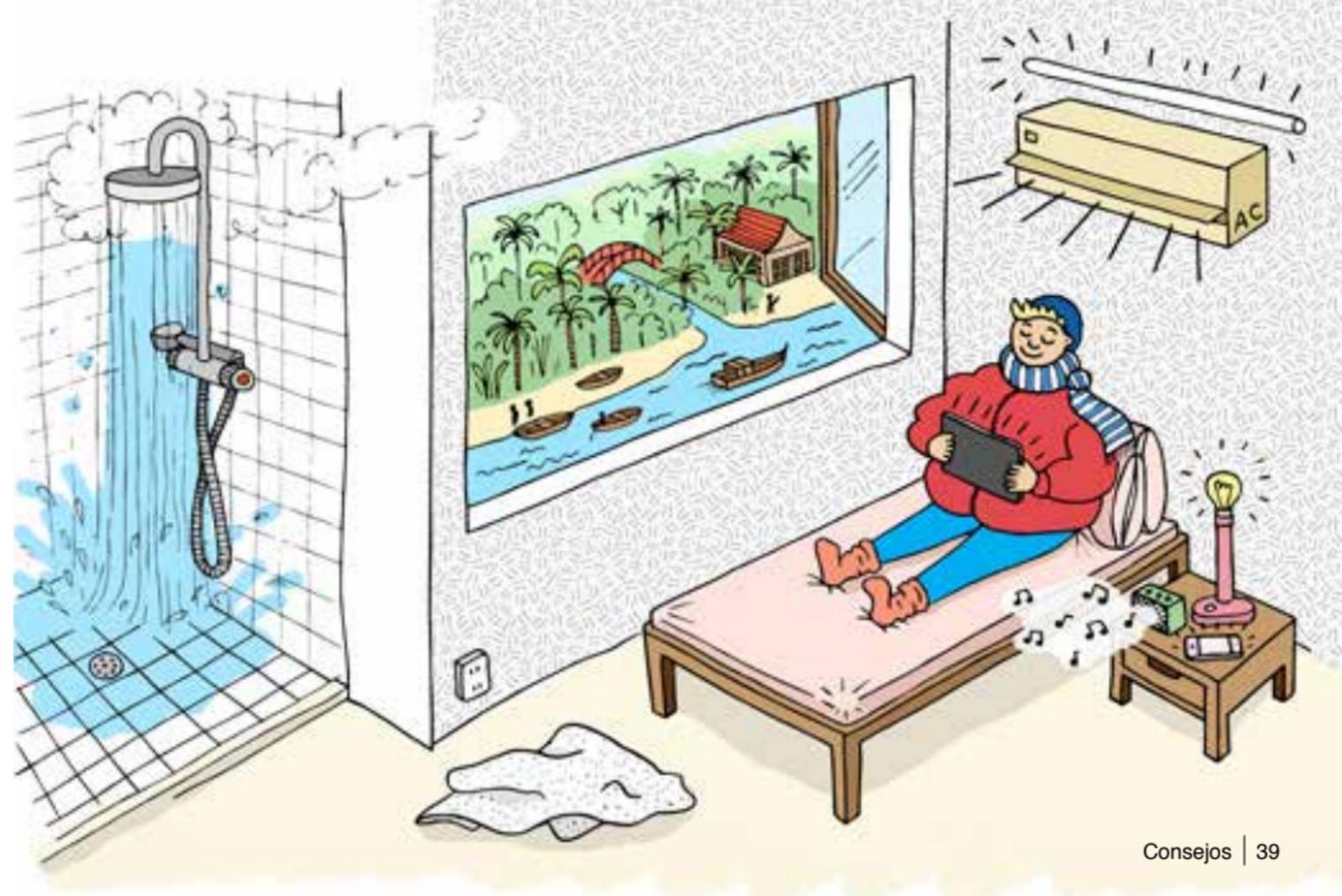
# Ahorre energía y agua

*En su habitación, use el aire acondicionado con medida. Apáguelo cuando salga de su habitación o incluso de noche cuando sea suficiente un ventilador.*

Cierre los grifos y apague las luces cuando no estén en uso. Puede elegir no cambiar sus toallas y sábanas a diario, simplemente siga las indicaciones.

Evite duchas calientes en lugares donde el agua se caliente con leña o carbón, el agua fría fortalece la circulación sanguínea.

“ EL AGUA ES UN RECURSO VALIOSO: AYUDE A CUIDARLA. ”



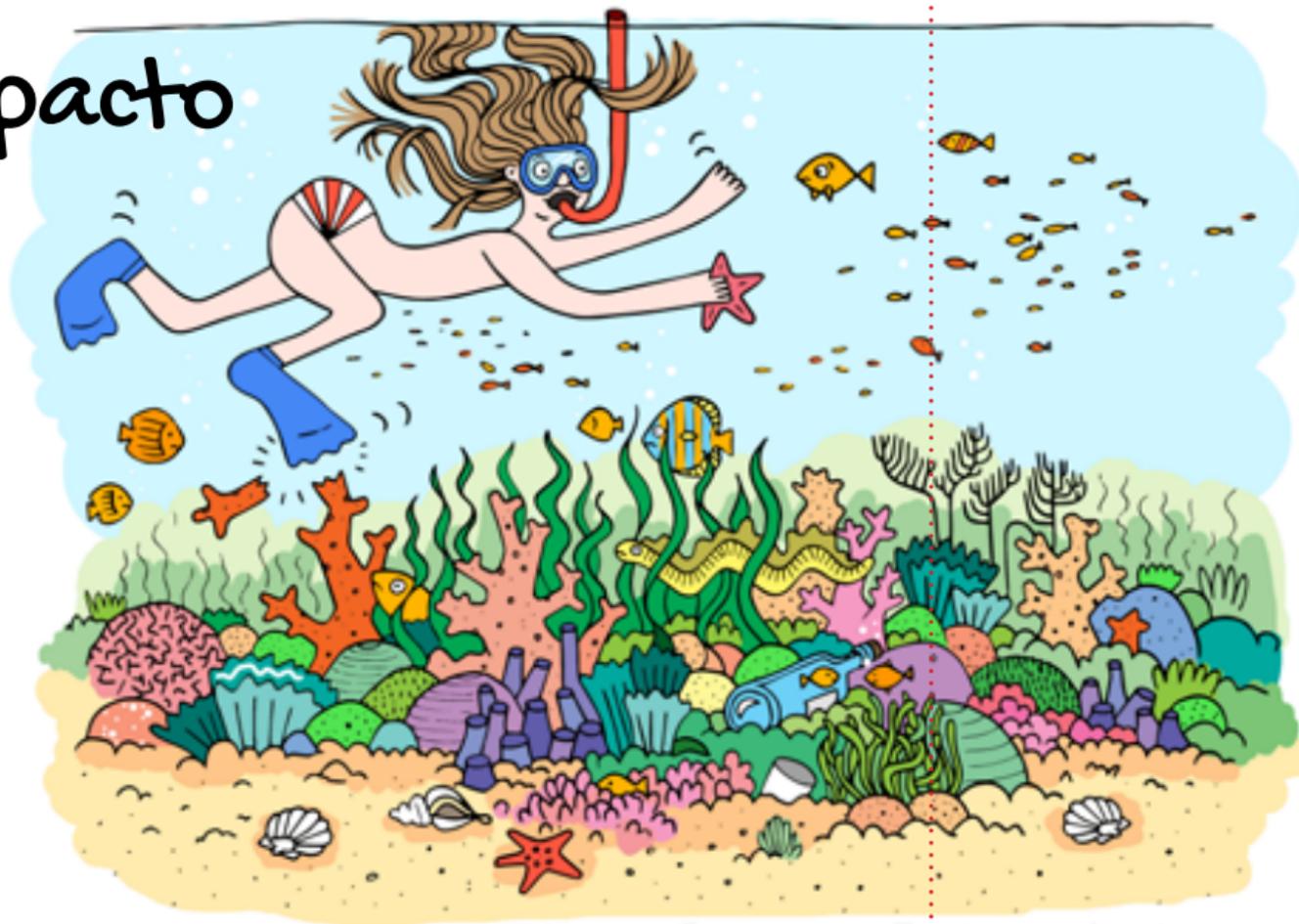


# Consejos especiales para áreas protegidas

« Mire con sus ojos, lleve recuerdos y  
deje las cosas tal como estan. »

# Limite su impacto ambiental

*Cuando practique buceo libre, tenga en cuenta que tocar formaciones de coral dificulta su crecimiento, y que los cortes de coral son propensos a la infección. No recoja ni compre ningún coral o concha.*



Queremos proteger la vida silvestre y promover la conservación, por lo tanto, recomendamos un acercamiento sensible a todas las atracciones con animales, como: campamentos de elefantes, zoológicos de tigres o atracciones de vida marina. La regla de oro: ¡no se recomiendan los lugares donde los animales tienen que actuar de forma antinatural!

Los animales siempre deben tener acceso a alimentos y agua, y vivir libres de dolor, incomodidad, miedo o estrés. Evite hacer ruido o asustar a la vida silvestre. Nunca alimente o toque animales salvajes en tierra o bajo el agua. Nunca mire ni sonría a los primates, ya que se considera una provocación.

Si visita un campamento de elefantes y ve que algún elefante está siendo prohibido de comer hierba, caminando sobre concreto, bajo el sol, transportando más de 150 kg o realizar actividades no naturales como pintar, jugar al fútbol, etc. Rechacé!

# Manténgase en los senderos señalados

Tenga en cuenta que algunas plantas tropicales pueden provocar picazón y son venenosas, evite tocar lo que no conoce.



Es muy importante en especial en la época lluviosa, en la que solemos buscar nuevas rutas que nos faciliten el paso. Cuando esto ocurre, la ruta se convierte en una serie de caminos que causan erosión.

En las cuevas de piedra caliza, no toque las formaciones ya que los aceites naturales del cuerpo dificultan su crecimiento y decoloran la piedra caliza. Las asombrosas formas y colores que hoy admiramos han tardado miles de años en formarse.

Reduzca la deforestación evitando el uso innecesario de leña, como las fogatas en la playa.

En caminatas por la naturaleza, cuando necesite bañarse en arroyos o lagos, limite el uso de jabón y / o use jabón y champú orgánico.

El detergente en polvo es aún más dañino para el ecosistema natural, así que evite usarlo al máximo.



## Lista de tiendas de comercio justo y de productos orgánicos

## CAMBODIA

### Friends n' Stuff

#### Phnom Penh

- 215, Street 13,
- Stall 434, Russian Market

#### Siem Reap

- Art Center Market Stall 2122E, (Wat Damnak Village)
  - Marum restaurant (near Wat Polenka)
- www.friends-international.org

### Mekong Quilts

Home decor, bamboo furniture

- 49, Street 240, **Phnom Penh**
  - 5 Sivutha Boulevard, **Siem Reap**
- www.mekong-quilts.org

### Daughters of Cambodia

Crafts, coffee shop & spa 65, Street 178, **Phnom Penh**  
www.daughtersofcambodia.org

### Association des Artisans du Cambodge

House 11B, Street 240, **Phnom Penh**  
www.aac.org.kh

### Les Artisans d'Angkor

- Chantiers-Ecoles Stung Thmey Street, **Siem Reap**
- 12AEo, Street 1, **Phnom Penh**
- Airports  
www.artisansdangkor.com

### Saray

Water hyacinth handicrafts  
Furniture, bags, carpets  
www.osmosetonlesap.net

### Beau Fou boutique

520, Angkor Villa St, **Siem Reap**  
www.theglobalchild.org

### Epic Arts Cafe & shop

Near old market, **Kampot**  
www.epicarts.org.uk

### Smatéria Bags

- Accessories from recycled materials
- 8 E0, St 57, Boeung Keng Kang
  - International Airport, **Phnom Penh**

- 7, St 178, Sisowath Riverside
- The Alley West, Old Market Area, **Siem Reap**,  
www.smateria.com

### Senteurs d'Angkor

Spices, perfumes, body products

- 33BE0 Street 178, **Phnom Penh**
- Pi Thou St (Opposite Old Market) **Siem Reap**
- Airports  
www.senteursdangkor.com

### Golden Silk

10 km from Banteay Srey, Prey Village Themey, **Siem Reap**  
www.goldensilk.org

### Mekong Blue

Silk products  
Street 2, Sre Po Village, **Stung Treng**  
www.mekongblue.com

### Institute for Khmer Traditional Textiles

10a The-Lane, **Siem Reap**  
www.iktt.esprit-libre.org

### A.N.D

Street 240, **Phnom Penh**  
www.artisandesigners.org

### Dorsu Ethical Fashion

Old market, **Kampot**

## YUNNAN, CHINA

### Tang Dong Handicraft Development Center

Dugushou 18th, Chang Fang Road, Old Town, **Shangri-la** County  
www.tibetcraft.com

### Nixi Black Pottery Coffee

5, Cang Fang Street, Chi Lang Gang **Shangri-la** City Old Town  
www.blackpotterycoffee.webs.com

### Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)

1, Jinlong Jie, **Shangri-la**  
www.ymhfsanggrila.com

## INDONESIA

### Threads of life

Jalan Kajeng 24 Ubud, **Bali**  
www.threadssoflife.com

### Yin Jewelry

Jalan Dewi Sita, Ubud Gianyar,  
**Bali**  
www.yinjewelryforthesoul.com

### UTAMA Spice shop

- Monkey Forest Road (130 Meters north of Monkey Forest), Ubud, **Bali**
- Gopa Town Center, Jalan Danau Poso no. 57, Sanur, **Bali**  
www.utamaspacebali.com

### ViaVia Jogja

Jl. Prawirotaman 30,  
**Yogyakarta**  
www.viaviajogja.com

### Lawe

JL. Prof Dr Ki Amri Yahya,  
Gampingan, 6, **Yogyakarta**  
www.laweindonesia.com/  
lawe-locator

### Sukunan village Banyuraden

Gamping, Sleman,  
Kabupaten Sleman,  
**Yogyakarta**

## LAOS

### Organic market

That Luang Esplanade, **Vientiane**  
www.laosorganic.com

### Carol Cassidy's

Textiles and weaving shop  
108, Nokekoumanne Ban Mixay,  
Chanthabouly district, **Vientiane**  
www.laotextiles.com

### Ock Pop Tok

Weaving & textiles Ban Saylom,  
**Luang Prabang**  
www.ockpoptok.com

### T'Shop Lai Gallery

Crafts and body products Vat  
Inpeng Street, **Vientiane**  
www.artisanslao.com

### Friend's shop & restaurants

100 Sisavang Vatana Road,  
Ban Wat Nong,  
**Luang Prabang**  
www.friends-international.org

### CAMACrafts

Ban Phonton, **Luang Prabang**

### Ma Té Sai

Hilltribes' crafts  
2/58, Sisangvone Road, ban  
Xieng Mouane,  
**Luang Prabang**  
www.matesai.com

### Traditional Arts and Ethnology Centre

Ban Khamyong,  
**Luang Prabang**  
www.taeclaos.org

### Ban Chan

Pottery village  
Across Mekong River,  
**Luang Prabang**

## MALAYSIA

### Batik Boutique,

Handmade local batik  
products.  
3, Jalan 26/70a, Desa Sri  
Hartamas, 50480,  
**Kuala Lumpur**  
www.thebatikboutique.com

### Bliss Zero Waste Store

55, Jalan Sultan, City Centre,  
50000 **Kuala Lumpur**  
www.facebook.com/BlissZW/

### RazKashmir Crafts,

Authentic, local, handmade  
products). No.12, Jalan Tukang  
Emas, **Melaka** 75200,

### Nude The Zero Waste store

11A, Jalan 19/29, Seksyen 19  
Petaling **Jaya** 46300  
www.nudezerowaste.com

## MYANMAR / BURMA

### French Association Xavier Bagnoud, AFXB

Textile, metal and wood handicrafts, and candles  
Shwe Goner Daing Street,  
**Yangon**

### Pomelo

Decoration, jewelery  
89 2nd floor, Thein Phyu Road,  
Botataung Township, **Yangon**  
www.pomelomyanmar.org

### MBoutik - SEDN

Handicraft  
U Paing (560), Thiriripyisayar,  
Toechaen n°4 Ward, Nyaung OO,  
**Mandalay Region**  
www.sedn-mboutik.com

### Hla Day

Handicraft  
1st Floor, 81 Pansodan Street,  
Lower Middle Block, **Yangon**  
www.hladaymyanmar.org

### ChuChu

Handicraft, recycling product  
Dala Township, on the  
southern bank of the Yangon  
River, **Yangon**

## THAILAND

### ThaiCraft Fair Trade

35 Bamrung Muang Rd., San  
Chao Por Sua, Phra Nakorn,  
**Bangkok**  
www.thaicraft.org

### The Family Tree

A unique selection of Thai  
handicrafts  
7 Naresdamri Road, **Hua Hin**  
www.familytree-huahin.com

### Thai Tribal Crafts Fair Trade

208 Bamrungrat Rd.,  
**Chiang Mai**  
www.ttcrafts.co.th

### Hilltribe Museum and Education Centre

3rd. Floor, PDA Building,  
620/25 Thanalai Rd.,  
**Chiang Rai**  
www.pdacr.org

## VIET NAM

### Mekong Quilts and Mekong Creations

Textiles, accessories, home  
decor

- 58 Hang Trong, Hoan Kiem,  
**Hanoi**
- 13 Hang Bac, Hoan Kiem,  
**Hanoi**
- 1st Floor 68 Le Loi, D.1,  
**Ho Chi Minh**  
www.mekong-quilts.org  
www.mekong-creations.org

### Craft Link

Wide range of crafts 43-51,  
Van Mieu, **Hanoi**  
www.craftlink.com.vn

### Healing the Wounded Heart

Diverse useful objects from  
recycled materials  
23 Vo Thi Sau Street, **Hue**  
www.spiralfoundation.org

### Reaching Out (Hòa Nhập)

Wide range of crafts  
103, Nguyen Thai Hoc,  
**Hoi An**  
www.ReachingOutVietnam.com

### Silent Tea House

131 Tran Phu, **Hoi An**

### Lifestart Foundation

Diverse crafts  
77 Phan Chau Trinh, **Hoi An**

### Metiseko

Fashion and home décor

- 71 Hang Gai, **Hanoi**
- 3 Chau Thuong Van,  
Minh An, **Hoi An**  
www.metiseko.com

# Lista de Restaurantes Orgánicos y de formación

## CAMBODIA

**Friends The restaurant**  
215 Street 13, **Phnom Penh**

**Eleven One Kitchen**  
St. 334, **Phnom Penh**

**Lotus Blanc Restaurant**  
Main Entrance of PSE, Pour un Sourire d'Enfant, 38, **Phnom Penh**

**Bloom Café**  
St. 222, **Phnom Penh**

**Marum**  
8A, B Phum Slokram (Between Wat Polanka and Catholic Church), **Siem Reap**

**Spoons**  
0142, Group 5, Pave Road, Bamboo Street Wat Damnak Village Salakomreouk Commune, **Siem Reap**

**Sala Bai Restaurant**  
Wat Svay, Tonle Sap Road, **Siem Reap**

**Haven**  
Chocolate Rd, **Siem Reap**

**Bayon Pastry School**  
Coffee shop  
Taphul Village, **Siem Reap**

**Le Jardin des Délices**  
National Route 6 (Airport Road), **Siem Reap**

**Don Bosco Hotel School Restaurant**  
Street Ou-Pram, Sangkat 4, **Sihanoukville**

## INDONESIA

**Zula Vegetarian Paradise**  
Jalan Dhyana Pura No.5, Seminyak, Kuta, Seminyak, Kuta, Kabupaten Badung, **Bali**

**Earth cafe and market**  
Jl. Kayu Aya No.99, Seminyak, Kuta Utara, Kabupaten Badung, **Bali**

**Moksa Plant-based**  
Restaurant & Permaculture Garden  
Puskesmas Ubud II, Gg. Damai, Sayan, Ubud, Kabupaten Gianyar, **Bali**

**The Fair warung Bale**  
Taman Kaja, Jl. Sri Wedari No.6, Ubud (bold), Kabupaten Gianyar, **Bali**

**Hospitality foundation & restaurant**  
Jl Mananga Aba, Karuni, Loura, Kabupaten Sumba Barat Daya, **Nusa Tenggara Tim**

## LAOS

**Let's Eat**  
Phai Nam street, **Vientiane**

**Lanith Café**  
Khounboulom road, Bat Watchanh, **Vientiane**

**Khaiphaen**  
100 Sisavang Vatana, Ban Wat nong, **Luang Prabang**

**Saffron Cafe**  
Khem Khong Road, Ban Wat Nong, **Luang Prabang**

## MALAYSIA

**EcoGreen Organic,**  
127, Jalan Aminuddin Baki, Taman Tun Dr Ismail, 60000, **Kuala Lumpur**

**Organic Lifestyle,**  
66, Lorong Maarof, 59000, Bangsar, **Kuala Lumpur**

**Ashley's By Living Food**  
11, Ground Floor, Jalan Telawi 3, Bangsar (Near Bangsar Village), **Kuala Lumpur**

**Green House Vegetarian Restaurant**  
4, Jalan Kota Laksamana 1/1, Taman Kota Laksamana, 75200 **Melaka**

**Selvam, Indian Banana leaf**  
3, Jalan Temenggong, Bandar Hilir, 75100 **Melaka**

## MYANMAR

### Linkage restaurant and Art Gallery

141, 1st floor, Seikkantha Street Between Mahabandoola and MM MM, Merchant Rd, **Yangon**

### Shwe Sa Bwe

20 Malikha Street Township, **Yangon**

### Sanon

Pyu Saw Hti Street next to Nyaung U Thante Hotel **Nyaung-U**, Old Bagan

### Inle Heritage Restaurant

Inle Heritage, Innpawkhon Village, Inle Lake, **Shan State**

### Yangon Bakehouse

Pearl Condo, Block C, Ground Floor, Kab Aye Pagoda Road, Bahan Tsp, **Yangon**

## THAILAND

### Cabbages & condoms

- 10 Sukhumvit 12 Alley, Khwaeng Khlong Toei, Khet Khlong Toei, **Bangkok**
- 302/3-4 Ratchadapisek Road, Samsen Nok, Houy Kwang, **Bangkok**
- Chiang Rai 620/1 Thanalai Road, Wiang, Muang, **Chiang Rai**

### Bo Lan

24 Sukhumvit 53 Alley, Khwaeng Khlong Tan Nuea, Khet Watthana, **Bangkok**

### The passport

507 Moo 10, Maepa, **Mae sot**

### Krua Chuan Chom,

- 33/3 In front of Khlong Prem Prison, Ngam Wong Wan Road, Lat Yao Subdistrict, Chatuchak District, **Bangkok**
- Corrections Center for Women, Rajatvithee Road, **Chiang Mai**

## VIETNAM

### Koto

- 19 Nguyen Dinh Chieu, D.1, **Ho Chi Minh City**
- 59 Van Mieu, Dong Da, **Hanoi**

### Bloom

- 3/5 Hoang Sa, D.1, **Ho Chi Minh City**
- 14 Nguyen Cong Tru, **Hue**

### MaiSen Bistro

56 Nguyen Van Lac, W. 19, Binh Thanh District, **Ho Chi Minh City**

### Noir

180D Hai Ba Trung, Đa Kao Ward, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### Blanc

178/180D Hai Ba Trung, Đa Kao Ward, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### Organik House

7F Nguyen Thi Minh Khai, Ben Nghe, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### The Royal Saigon

201 Bui Vien, Pham Ngu Lao Ward, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### La Boulangerie Française

46 Nguyen Tri Phuong Street, **Hue**

### Streets International

17 Le Loi, Minh An Ward, **Hoi An**

### Reaching Out Tea House

131 Tran Phu, Minh An Ward, **Hoi An**

### White Lotus

11 Phan Boi Châu, Cam Chau, **Hoi An**

### Karma Waters

- 213 Nguyen Duy Hieu, Cam Chau, **Hoi An**
- 110 Tran Huy Lieu, Khue Trung, Cam Le, **Danang**



No a las bolsas plásticas,  
por favor.

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI: 46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Tel: 024.3825.3841 Fax: 024.3826.9578 • Chịu trách nhiệm xuất bản: TS. Trần Đoàn Lâm. Biên tập: Bùi Hương Giang  
• Liên kết xuất bản: Công ty Cổ phần TROPİKA. Địa chỉ: 126 Nguyễn Thị Minh Khai, Phường 6, Quận 3, TP. HCM  
• In 10.000 bản, khổ 9 cm x 14 cm tại Công ty TNHH MTV Itaxa - 122-124-126 Nguyễn Thị Minh Khai, P. 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh. Số xác nhận ĐKXB số: 4722-2018/CXBIPH/02-325/ThG. Quyết định xuất bản số: 1347/QĐ-ThG cấp ngày 20 tháng 12 năm 2018. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2019. Mã ISBN: 978-604-77-5438-0



Refill  
MyBottle



app RefillMyBottle  
www.RefillMyBottle.com



Find nearby  
Refill Stations  
using our map

Why  
buy bottled water  
when you can  
refill  
instead?



IMPACT  
FOUNDATION



9 178604 711754 38 01  
XBP Khong Ban