

Obsah

Úvod	7
1. kapitola: Už nebydlíme v jeskyni	9
Šatníky	10
 Detox šatníku	10
Mimosezonní šatstvo	13
Správná ramínka	14
Věšet, nebo skládat?	15
Moli – živá časovaná bomba	16
Oblečení na cesty aneb jak zabalit kufr	17
Péče o prádlo a oblečení	19
Praní	19
Odstraňování skvrn	21
Žehlení	22
Šperky	23
2. kapitola: Třetinu života prospíme	25
Základní hygiena	26
Pro dobrý spánek	27
 Přikrývky, polštáře a matrace	29
Ložní prádlo	30
Úložné prostory v ložnici	31
3. kapitola: Původně jsme měli žábry	33
Organizace koupelny a ukládání věcí	34
 Ručníky	35
Zrcadla	35
Úklid koupelny	36
Jak si udělat luxusní lázeň	38
Typy na esenciální koupel	39

4. kapitola: Velké prádlo **41**



Žádná pračka není vševědoucí	42
S péčí a něhou	43
Smrt skvrnám!	44

5. kapitola: Úklid **46**



Rutina	47
Jarní úklid	47
Bez čeho se nelze obejít	49
Dřevěné a laminátové podlahy	50
Koberce a koberečky	51
Útírání prachu	52
Čištění dřevěného nábytku	54
Bytový textil	55
Okna čistá jako sklo	56
Stínidla a lustry	57
Kovy	58
Profesionální výpomoc	59
Vůně domova	60
Květiny v bytě	61
Ve svitu svíček	62

6. kapitola: Láska prochází žaludkem **63**



Udržování čistoty	64
Mytí nádobí	64
Sporák a trouba	65
Chladnička	66
Mraznička	67
Vybavení kuchyně	68
Nádobí na vaření	69
Nože a prkénka	70
Další kuchyňské náčiní	
a přístroje	72
Pořádek v kuchyni	74

7. kapitola: Jídlo a my	78
Trochu organizace	79
Kouzelná skříňka	79
Gastronomické tipy	82
 Dochucování	82
Kolik čeho	84
Pro milovníky nedělní pečeně	85
Bez salátu to nejde	88
Dobrá rada nad zlato	89
Mikrovlnka – věrná družka	93
Kamarádka mraznička	95
Není nad domácí marmeládu	97

8. kapitola: Host do domu a jiné slavnostní příležitosti	99
Jak být hostitelem	100
Pozvání	100
 První dojmy	102
Čajové dýchánky	103
Zajděte večer na skleničku	104
Slavnostní oběd nebo večeře	107
Prostírání	108
Káva na závěr	109
Čas k loučení	110
Jak být hostem	111
Dárek pro hostitele	112
Umění komunikovat	114
Pozvání	114
Poděkování	114
Kondolence	115
Svatby	115
Příchod miminka	116
Co na sebe?	118

9. kapitola: Sváteční dny a oslavy	120
 Velikonoce	121
Vánoce	122
Dětská oslava	124
Občerstvení	124
Program a hry	125
 10. kapitola: Květiny a domácí mazlíčci	 127
Pokožová zeleň	128
 Kdy přesazovat?	129
Vánoční výzdoba	130
Řezané květiny	133
Zahrada	134
Květiny	136
Jídlo, které roste samo	137
Zvířátka	139
Psi	141
Kočky	144
Akvarijní rybičky	146
Papoušci	146
Křečci a morčata	147
 11. kapitola: Péče o zdraví a tělo	 149
 Co s pokaženým zdravím	150
Péče o vlasy	152
Obličej	154
Parfémy a vůně	156
Aby ruce byly hezké	157
I nohy si zaslouží péči	159
 Několik slov na závěr	 160