

# Obsah

Úvod	7
<b>1. kapitola: Už nebývame v jaskyni</b>	<b>9</b>
Šatníky	10
 Detoxikácia šatníka	10
Mimosezónne šatstvo	13
Správne ramienka	14
Vešať alebo skladať	15
Mole – živá časovaná bomba	16
Šatník na cesty alebo ako zabaliť kufor	17
Starostlivosť o bielizeň a oblečenie	19
Pranie	19
Odstraňovanie škvŕn	21
Žehlenie	22
Šperky	23
<b>2. kapitola: Tretinu života prespíme</b>	<b>25</b>
Základná hygiena	26
Na dobrý spánok	27
 Prikrývky, vankúše a matrace	29
Posteľná bielizeň	30
Úložné priestory v spálni	31
<b>3. kapitola: Pôvodne sme mali žiabre</b>	<b>33</b>
Uloženie vecí v kúpeľni	34
 Uteráky	35
Zrkadlá	35
Upratovanie kúpeľne	36
Ako si pripraviť luxusný kúpeľ	38
Tipy na esenciálny kúpeľ	39

#### **4. kapitola: Veľké pranie** **41**



Žiadna práčka nie je vševediaca	42
Starostlivo a nežne	43
Smrť škvrnám	44
Abeceda škvŕn	44

#### **5. kapitola: Upratovanie** **46**

Rutina	47
--------	----

Jarné upratovanie	47
-------------------	----



Bez čoho sa nedá zaobišť	49
--------------------------	----

Čo potrebujete na veľké upratovanie	50
-------------------------------------	----

Drevené a laminátové podlahy	50
------------------------------	----

Koberce a koberčeky	51
---------------------	----

Útieranie prachu	52
------------------	----

Čistenie dreveného nábytku	54
----------------------------	----

Bytový textil	55
---------------	----

Okná jasné ako sklo	56
---------------------	----

Tienidlá a lustre	57
-------------------	----

Kovy	58
------	----

Profesionálna výpomoc	59
-----------------------	----

Vôňa domova	61
-------------	----

Kvetiny v byte	61
----------------	----

Vo svite sviečok	62
------------------	----

#### **6. kapitola: Láska ide cez žalúdok** **63**

Udržiavanie čistoty	64
---------------------	----

Umývanie riadu	64
----------------	----

Sporák a rúra	65
---------------	----

Chladnička	66
------------	----

Mraznička	67
-----------	----

Vybavenie kuchyne	68
-------------------	----


Riad na varenie	69
-----------------	----

Nože a doštičky	70
-----------------	----

Ďalšie kuchynské náčinie	72
--------------------------	----

a prístroje	72
-------------	----

Poriadok v kuchyni	73
--------------------	----

<b>7. kapitola: Jedlo a my</b>	<b>78</b>
Trochu organizácie	79
Čarovná skrinka	79
Čo by v špajzi nemalo chýbať	80
Gastronomické tipy	82
Dochucovanie	82
 Chuťové akordy, ktoré nič nepokazia	84
Koľko čoho	84
Pre milovníkov nedeľnej pečienky	85
Čas potrebný na pečenie mäsa	88
Bez šalátu to nejde	88
Dobrá rada nad zlato	89
Mikrovlnka – verná družka	93
Mraznička – kamarátka	94
Niet nad domácu marmeládu	97

<b>8. kapitola: Host' do domu a iné slávnostné príležitosti</b>	<b>99</b>
Ako byť hosťiteľom	100
Pozvanie	100
Prvé dojmy	102
Čajové posedenie	103
Zájdite večer na pohárik	104
Tipy na drobné občerstvenie	105
Slávnostný obed alebo večera	107
Prestieranie	108
Káva na záver	109
Čas na lúčenie	110
Ako byť hosťom	111
Darček pre hosťiteľa	112
Umenie komunikovať	114
Pozvanie	114
Poďakovanie	114
Kondolencia	115
Svadby	115
Príchod bábätka	116
Čo na seba?	118

## **9. kapitola: Sviatočné dni a oslavy** **120**



Veľká noc	121
Vianoce	122
Detská oslava	124
Občerstvenie	124
Program a hry	125

## **10. kapitola: Kvetiny a domáci miláčikovia** **127**



Izbová zeleň	128
Kedy presádzať	129
Vianočná výzdoba	130
Rezané kvety	133
Záhrada	135
Kvety	136
Jedlo, ktoré rastie samo	137
Zvieratká	140
Psy	141
Mačky	144
Akváriové rybičky	146
Papagáje	146
Škrečky a morčatá	147

## **11. kapitola: Zaslúžená odmena alebo starostlivosť o zdravie a telo** **149**



Čo s narušeným zdravím	150
Starostlivosť o vlasy	152
Tvár	154
Parfumy a vône	156
Aby boli ruky pekné	157
Aj nohy si zaslúžia starostlivosť	159

## **Niekoľko slov na záver** **160**