

OBSAH

Úvod ... 6

Kapitola 1

ZAČÍNÁME S DIETOU ZBAVUJÍCÍ DOMÁCNOST NEPOŘÁDKU ... 7

Kapitola 2

HUBNUTÍ: ZÁKLADNÍ PRINCIPY,
KTERÉ POMÁHAJÍ ZBAVIT SE NEPOŘÁDKU ... 15

Kapitola 3

CVIČENÍ: ZÁKLADNÍ ORGANIZAČNÍ PRINCIPY ... 29

Kapitola 4

30DENNÍ DETOXIKACE DOMÁCNOSTI ... 35

Kapitola 5

ZHUBNUTÍ VAŠÍ KUCHYNĚ ... 45

Kapitola 6

ZHUBNUTÍ OBÝVACÍHO POKOJE ... 69

Kapitola 7

ZHUBNUTÍ KOUPELNY ... 81

Kapitola 8

ZHUBNUTÍ LOŽNICE ... 101

Kapitola 9

ZHUBNUTÍ DOMÁCÍ KANCELÁŘE ... 117

Kapitola 10

ZHUBNUTÍ DĚTSKÉHO POKOJE ... 143

Kapitola 11

ZHUBNUTÍ PRÁDELNY ... 171

Kapitola 12

ZHUBNUTÍ VENKOVNÍCH PROSTOR ... 181

Kapitola 13

ZHUBNUTÍ VSTUPNÍ HALY A PŘEDSÍNĚ ... 199

Kapitola 14

ZHUBNUTÍ GARÁŽE ... 213

Kapitola 15

ZHUBNUTÍ DALŠÍCH MÍSTNOSTÍ ... 226

Kapitola 16

VYTVOŘENÍ ZDRAVÝCH NÁVYKŮ
A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL DOMÁCNOSTI ... 228

Poděkování ... 234

O autorce ... 234

Rejstřík ... 235