

Obsah

4-25

Dokonale čistá domácnost

- Jak na obvyklé problémy a úklid celé domácnosti? Povolte na pomoc přírodní čisticí prostředky.

26-43

Dobré rady do kuchyně

- Znáte zásady správného skladování potravin? A jak uspořádat spíž, aby byla přehledná?

44-57

Zvelebujeme byt

- Dozvíte se, jak správně pečovat o nábytek podle jeho typu, jak vybrat osvětlení do každé domácnosti nebo jak si zařídit praktický interiér.

58-73

Pro tvořivé ruce

- Vytvořte si pro svůj domov krásné originální dekorace nebo si vyrobte podzimního draka.

74-89

Koutek pro kutily

- Na drobné opravy si vystačíte docela dobře sami. Poradíme vám, jak zahladit prasklinky ve zdi, jak byt vymalovat či jak pracovat s tavnou pistolí.

90-107

Vychytávky a zlepšováky

- Znáte finty na čištění kobereců? Chcete oživit barvy oblečení, proměnit staré tenisky v nové nebo ušetřit čas při žehlení prádla?

108-130

Zdraví a krása z přírody

- Seznámíme vás s bylinkami pro posílení imunity, poradíme, jak překonat únavu, a také se dozvíte, jak pečovat o svou pleť a vlasy ryze přírodní cestou.