

OBSAH

Úvod	7
Minimalismus	11
Jak naučit děti uklízet	43
Jak eko úklid funguje a na co si dát pozor	49
Recepty na ekologické náhražky komerčních čisticích prostředků	79
Recepty na ekologické náhražky komerčních pracích prostředků	87
Velký manuál šetrného úklidu	99
Koupelna a toaleta	100
Kuchyň a jídelna	114
Obývací pokoj	126
Ložnice a dětský pokoj	132
Venkovní prostor	138
Velký manuál šetrného úklidu: Čištění skvrn	145
Velký manuál šetrného úklidu: Bonusové návody	157
Závěr	167
30denní úklidová výzva	168