

Obsah

Úvod 7

Společenský život aneb

Vlastní značka 9

Představování 9

Čestné místo ve společnosti 10

Pozdrav 10

Líbat či nelíbat? 11

Kdy tykat, kdy vykat 11

Návštěva restaurace, kina 12

Host a hostitel 13

Píšeme dopisy 14

Jdeme do společnosti 15

Dokážeme být úsporní aneb

Kdo šetří, má za tři 17

Nákupy 17

Jak šetřit s energiemi 19

Zapomínáte zhasnout? 21

Kam mizí voda 22

Šetříme v kuchyni 23

Pereme úsporně 24

Šetříme čas 25

Šetřím peníze 26

Stolujeme aneb Řekni mi, jak jíš 27

Ubrus a prostírání 27

Prostíráme k snídani 27

Prostíráme k obědu a večeři 28

Děti u stolu 29

Květiny na stole 29

Servírujeme pokrmy 29

Chování u stolu 30

Podáváme nápoje 31

Rostliny v interiéru aneb

Poviš to květinou 35

Řezané květiny 35

Pokožové rostliny 36

Provoňte si domov 38

Osvětlení v bytě 39

Uklízíme aneb Čistota půl zdraví 41

Začneme od podlahy 42

Čalounění, záclony a okna 43

Pečujeme o nábytek 44

Zářivá kuchyň a koupelna 44

Uklízíme ekologicky 45

Praní 46

Žehlení jako potěšení? 47

Pořádek ve skříni 48

Ošetřujeme obuv 49

Pes v bytě 50

Čistíme skvrny, šmouhy 51

Čistíme šperky 53

Domácí pomocníci aneb Bez nich to nejde 55

Myčka nádobí 55

Tlakový a fritovací hrnec 56

Mraznička 57

Mikrovlonná trouba 58

Toastovač 59
Automatická pračka 59
Remoska 59
Aby nám sloužily lépe a déle 60

**Tipy a triky v kuchyni aneb
Dobrá rada nad zlato 63**

Připravujeme maso 63
Polévka 68
Ryby a kuře 68
Brambory 69
Rýže 69
Zelenina 69
Houby 71
Luštěniny 71
Sýry 72
Aby chléb vydržel 73
Drobné rady 73
Koření a bylinky 76
Od mouky ke knedlíkům 78
Když přesolíme 80
Několik tipů pro dětskou
slavnost 80
Rada na závěr 81

**Nebezpečí kolem nás aneb
Opatrnost nadevše 83**

Nebezpečné pády 83
Zrádná elektřina 84
Elektrosmog 84
Hoří! Hoří! 85
Bouřka 85
Pozor na zloděje 86
V noci není bezpečno 86
Salmonelóza 87
Botulismus 88
Plíseň se zhoubnými účinky 88
Hmyz útočí 89
Klíšťové nákazy 90
Děti a bezpečný domov 90

**Zdraví aneb Kam nechodí
slunce 93**

Vždy s úsměvem 93
Klidný spánek 93
Ranní vstávání 94
Správná výživa 95
Potraviny pro zdraví 95
Pitný režim 97
Proti nemocem 97
Redukujeme hmotnost 99
Nedobrovolné diety 100
Když nás něco bolí 100
Věřte si! 102
Bylinky pro zdraví 103
Pro čtyři roční období 105

**Péče o zevnějšek aneb
Běda mužům, kterým žena
mládne 109**

Zdravé sebevědomí 109
Péče o pleť 109
Jak se nalíčit? 114
Péče o nehty 116
Koupele 117
Vlasy – koruna krásy 118
Bylinky pro krásné vlasy 118

**Velikonoce aneb Malované
svátky jara 121**

Pečeme podle tradice 121
Barvíme vajíčka 124
Velikonoční zvyklosti 125

**Čas dovolených aneb
Pospíchej pomalu 127**

Plánujeme dovolenou 127
Balíme zavazadla 128
Jedeme autem 129
Letíme letadlem 130
Plavíme se lodí 130

Chytáme bronz 131
Jak přežít horko 132
Koupání 133
Letní nebezpečí 133
Sportujeme 135
Jedeme na kole 137
Domácí dovolená 137
Když zlátne listí 138
Dovolená na sněhu 139

**Dny sváteční aneb Jak na
Nový rok... 141**

Vánoční přípravy 141
Nákup dárků 142

Vánoční výzdoba 143
Vybíráme stromeček 143
Tipy pro pečení vánočních
sladkostí 145
A je tu Štědrý den 147
Pamlsky pro návštěvy 149
Malé novoroční dárky 150
Silvestrovské inspirace 151
Nez na silvestra odpálíte
rachejtle 152
Jak prožít silvestra bez
opice 153
Jak léčit kocovinu 153
Svátky končí... 154