

# OBSAH

Úvod .....	5	<b>Péče o domácnost</b> .....	89
<b>Zdraví a kosmetika</b> .....	7	Šetrná domácnost.....	90
Zdraví .....	8	Kuchyně .....	94
Relaxace .....	15	Nádobí, sklo a přibory.....	99
Kosmetika .....	17	Koupelna a záchod.....	102
Pleť .....	17	Okna .....	106
Rty .....	22	Koberce a podlahy.....	108
Ruce a nehty .....	23	Nábytek.....	111
Vlasy.....	25	Drobné opravy.....	114
Líčení .....	26		
<b>Oděvy, boty a šperky</b> .....	27	<b>Květiny a zahrada</b> .....	122
Oděvy .....	28	Květiny .....	123
Péče .....	28	Řezané květiny.....	123
Praní a čištění .....	32	Pokojevé rostliny.....	126
Žehlení.....	35	Zahrada.....	130
Odstraňování skvrn .....	37		
Kůže .....	39	<b>Cestování</b> .....	134
Boty .....	40		
Šperky.....	44		
<b>Potraviny</b> .....	47		
Uložení potravin .....	48		
Chléb .....	50		
Brambory.....	52		
Rýže, luštěniny, těstoviny a knedlíky .....	54		
Vejce .....	56		
Mléčné výrobky .....	58		
Maso a drůbež.....	60		
Ryby.....	64		
Polévky a omáčky .....	66		
Ovoce.....	68		
Zelenina .....	71		
Bylinky a koření.....	75		
Nápoje .....	78		
Pečení.....	80		
Zavařování .....	83		
Zmrazování .....	85		