

Obsah

Úvodem	5	Volný čas, děti, zdraví: rodina šlape jako na drátku	64
Úklid, praní, žehlení: správný rytmus šetří čas v domácnosti	10	Fungující rodina	66
Využijte prostor domu či bytu pro své pohodlí	12	Doklady, faktury a dokumenty	66
Kuchyně	12	Komunikace na úrovni	69
Koupelna	19	Cestování	71
Ložnice	23	Stěhování	77
Jídelna	26	Děti: každý den bez starostí	81
Obývací pokoj	27	Čekáme miminko	81
Pracovna	29	Miminko je tu!	84
Předsíň	31	Od kojence k předškolákovi	85
Sklep	32	Jdeme do školy!	89
A dům poslechne na slovo	34	Po vyučování	91
Dům jako ze škatulky	38	Dětské narozeninové oslavy	92
Běžný úklid	38	Jak si naplánovat volný čas	94
Velký úklid	46	Rodinné oslavy a významné události	94
Čisté a voňavé prádlo za okamžik	51	Vyrážíme za kulturou	98
Praní	51	Prázdniny a víkendy	99
Sušení	55	Domácí mazlíčci	102
Žehlení	57	Kdo je ve formě, vše hravě zvládne	104
Péče o oblečení	59	Zdraví	104
		Životní styl	109
		Péče o tělo	112
		Jak vyzrát na počítače	116
		Práce s počítačem: bez poruch a virů	116
		Rozumět si s počítačem	119
		Na internetu jako doma	121
		Digitální fotografie	123
		Udržujeme počítač v čistotě	125

Vaření, příprava, zavařování: užijte si ušetřený čas

126

V dobře vybavené kuchyni je každý skvělým kuchařem

Skříňky a poličky	128
Lednička	129
Mraznička	132
Příspěvky a ochucovadla	135
Kuchyňské náčiní a spotřebiče	136
Čistota v kuchyni	139

Mít přehled se vyplácí

Společná hospodyňka	141
Nákupy	145
Jak si vybrat zboží	146

Jak vařit rychle a dobře

Dobré rady	149
V čem vařit	153
Od předkrmů po zákusky	157
Recepty	163

Máte hosty? Buďte v klidu!

Máme hosty	174
Aperitiv	178
Vaříme bez vaření	178
Výzdoba	182

Úpravy a opravy bytu snadno a rychle

186

Zařízení bytu bez plýtvání časem

188

Nechte to na odbornících	188
Koupelna	190
Šatník	192
Poličky	195
Věšení obrazů	197
Závěsy, rolety, žaluzie	198

Povrchová úprava zdí na dvě doby

201

Příprava zdí	201
Malování a natírání	203
Tapetování	206
Obkládání dlaždicemi	210
Obkládání dřevem	214
Čalounění stěn	217

Jak bleskově vyměnit podlahovou krytinu

220

Vyrovnání podlahy	220
Celoplošný koberec	221
Podlahové krytiny z PVC	224
Dlaždice	228
Parkety a plovoucí podlahy	231

Expresní opravy

234

Vodovodní instalace	234
Elektroinstalace	236
Topení a izolace	239

Zahrada v průběhu

času: setí, pěstování,
sklizeň 242

Jak si účinně zařídit zahradu 244

Zahrada a její vybavení	244
Cestičky	248
Osvětlení	250
Ploty a živé ploty	251
Jezírka, fontánky, rybníčky	253

Oslivá krása snadno a rychle 257

Náradí	257
Stromy a keře	259
Trvalky	263
Trávník	265
Zeleninová zahrada	267
Setí	271
Sázení	273
Množení	274
Cibuloviny	276
Pokojoyé rostliny	278

Minimální údržba s maximálním efektem 282

Zalévání	282
Hnojení a výživa	285
Rytí, okopávání, pletí	287
Řez dřevin	288
Prevence a ošetřování	292

Rejstřík 294

Poděkování 303

Úklid, praní, žehlení:

správný rytmus šetří čas v domácnosti

Využijte prostor domu či bytu pro své pohodlí	12
Kuchyně	12
Koupelna	19
Ložnice	23
Jídelna	26
Obývací pokoj	27
Pracovna	29
Předsíň	31
Sklep	32
A dům poslechne na slovo	34
Dům jako ze škatulky	38
Běžný úklid	38
Velký úklid	46
Čisté a voňavé prádlo za okamžik	51
Praní	51
Sušení	55
Žehlení	57
Péče o oblečení	59

Volný čas, děti, zdraví:

rodina šlape jako na drátku

Fungující rodina	66
Doklady, faktury a dokumenty	66
Komunikace na úrovni	69
Cestování	71
Stěhování	77
Děti: každý den bez starostí	81
Čekáme miminko	81
Miminko je tu!	84
Od kojence k předškolákovi	85
Jdeme do školy!	89
Po vyučování	91
Dětské narozeninové oslavy	92
Jak si naplánovat volný čas	94
Rodinné oslavy a významné události	94
Vyrážíme za kulturou	98
Prázdniny a víkendy	99
Domácí mazlíčci	102
Kdo je ve formě, vše hravě zvládne	104
Zdraví	104
Životní styl	109
Péče o tělo	112
Jak vyzrát na počítače	116
Práce s počítačem: bez poruch a virů	116
Rozumět si s počítačem	119
Na internetu jako doma	121
Digitální fotografie	123
Udržíme počítač v čistotě	125

Vaření, příprava, zavařování:

užijte si ušetřený čas

V dobře vybavené kuchyni je každý skvělým kuchařem	128
Skříňky a poličky	128
Lednička	129
Mraznička	132
Přísady a ochucovadla	135
Kuchyňské náčiní a spotřebiče	136
Čistota v kuchyni	139
Mít přehled se vyplácí	141
Spořádaná hospodyňka	141
Nákupy	145
Jak si vybrat zboží	146
Jak vařit rychle a dobře	149
Dobré rady	149
V čem vařit	153
Od předkrmů po zákusky	157
Recepty	163
Máte hosty? Bud'te v klidu!	174
Máme hosty	174
Aperitiv	178
Vaříme bez vaření	179
Výzdoba	182

Úpravy a opravy bytu

snadno a rychle

Zařízení bytu bez plýtvání časem	188
Nechte to na odbornících	188
Koupelna	190
Šatník	192
Poličky	195
Věšení obrazů	197
Závěsy, rolety, žaluzie	198
Povrchová úprava zdí na dvě doby	201
Příprava zdí	201
Malování a natírání	203
Tapetování	206
Obkládání dlaždicemi	210
Obkládání dřevem	214
Čalounění stěn	217
Jak bleskově vyměnit podlahovou krytinu	220
Vyrovnání podlahy	220
Celoplošný koberec	221
Podlahové krytiny z PVC	224
Dlaždice	228
Parkety a plovoucí podlahy	231
Expresní opravy	234
Vodovodní instalace	234
Elektroinstalace	236
Topení a izolace	239

Zahrada v průběhu času:

setí, pěstování, sklizeň

Jak si účinně zařídit zahradu	244
Zahrada a její vybavení	244
Cestičky	248
Osvětlení	250
Ploty a živé ploty	251
Ježírka, fontánky, rybníčky	253
Oslnivá krása snadno a rychle	257
Nářadí	257
Stromy a keře	259
Trvalky	263
Trávník	265
Zeleninová zahrada	267
Setí	271
Sázení	273
Množení	274
Cibuloviny	276
Pokožové rostliny	278
Minimální údržba s maximálním efektem	282
Zalévání	282
Hnojení a výživa	285
Rytí, okopávání, pletí	287
Řez dřevin	288
Prevence a ošetřování	292