

Obsah

Ahoj, já jsem Katka, vyléčená bordelářka! 9

**Jak si v domácnosti vytvořit
funkční systém v úklidu 15**

Denní úklid 17

Týdenní úklid 26

Sezonní úklid 31

Jak toho za týden stihnout ještě víc 32

Systém v úklidu pomůže i perfekcionistům 34

Minimalismus jako vysvobození z chaosu 36

Uklizená domácnost – zdravá domácnost 41

Roztoči 43

Bakterie 45

Plísně 48

Ingredience pro efektivní úklid a praní 51

Bílý ocet 52

Esenciální oleje 54

Jedlá soda 56

Kyselina citronová 57

Marseillské mýdlo 59

Perkarbonát sodný 61

Peroxid vodíku 62

Prací soda	63
TAED.	65
Pomůcky pro efektivní úklid a praní	67
Lufa	67
Pratelné hadříky z mikrovlákna	72
Rukavice z přírodního latexu	74
Vlněné koule	76
Recepty: vyrob si vlastní čisticí a prací prostředky.	79
Aviváž.	80
Bělicí prostředek na prádlo	81
Čisticí pasta	82
Odstraňovač skvrn	83
Prací prášek na barevné prádlo	84
Prací prášek na bílé prádlo.	85
UNI čistič (univerzální čisticí prostředek)	86
WC bomby.	87
Návody na úklid	89
Povrchy	89
Dřevo.	89
Nerez (aby se krásně leskl).	90
Okna	91
Podlahy	92

Spáry	93
Koupelna	94
Pračka	94
Sprchová hlavice	95
Sprchový kout	96
Sprchový kout – plesnivé lišty	97
Sprchový kout – sklo	97
Sušička	98
Ucpaný odpad	99
Umyvadlo	100
Vana	101
Vodní kámen	101
WC	102
WC kartáč	102
Záchodová mísa	103
Zažloutlé plastové WC prkénko	104
Kuchyň	105
Digestoř	105
Granitový dřez	106
Lednice	107
Mikrovlnka	108
Myčka	109
Odpadkový koš	110
Rychlovarná konvice	111
Trouba – nerezový rošt	112
Trouba – sklo	112
Trouba – vnitřek	113
Varná deska	114

Úklidové tipy	115
Bílé látkové tenisky	115
Bílé ponožky	116
Etiketa ze sklenice	116
Krbové sklo	117
Matrace	118
Plastový kartáč na vlasy	119
Plíseň	120
Počmáraný stůl	120
Připálená pánev nebo pekáč	121
Připálená žehlička s teflonovou plochou	121
Rez	122
Skvrny na zdi	122
Spodní strana pánviček	123
Stříbrné a zlaté šperky	124
Voňavé utěrky a hadříky	125
Zápach z lahve	126
Zbytky lepidla	127
Škůdci	127
Komáři	127
Mravenci	128
Octomilky	128
Pavouci	129
Potravinoví a šatní moli	129

Úklid ti opravdu přinese víc klidu 131

Úklid jako trénink všímavosti	134
---	-----

Uklizený domov podpoří soustředění a produktivitu	136
Pravidelným úklidem k posílení sebedůvěry.	137
Úklid jako iniciátor změn	139
Nebud' na to sama.	141
Slev ze svých nároků.	143
Deleguj, co můžeš.	147
Jak naučit děti uklízet	148
Důsledek není trest.	169
Akční kroky	177
Závěr	183