

Spis treści



396136

Wstęp	7	Zero waste w kuchni	95
		Utrzymywanie porządku w kuchni na bieżąco	97
Rozdział 1	11	Lista porządkowa	101
Co to jest decluttering	12	Łazienka	104
Czy ja tego potrzebuję	16	Sprzątanie łazienki	104
Co zyskasz	20	Przechowywanie kosmetyków	110
Przyczyny bałaganu	21	Czego nie przechowywać w łazience	113
Jak bałagan na nas wpływa	29	Jak prac ręczniki	116
Jak polubić sprzątanie	32	Prosty sposób na kamień	123
Jak zacząć	35	Jak udroźnić odpływ	124
Czego się pozbyć	41	Jak ułatwić sobie sprzątanie łazienki	127
Decluttering krok po kroku	43	Lista porządkowa	129
Jakie trudności można napotkać i jak sobie z nimi radzić	50	Salon	132
Co robić z niepotrzebnymi rzeczami	56	Sprzątanie salonu	132
Jak segregować odpady	62	Podział salonu na strefy	139
		Jak się pozbyć sentymentów	146
Rozdział 2	67	Jak porządkować zdjęcia	148
Kuchnia	68	Lista porządkowa	152
Sprzątanie kuchni	68	Sypialnia	154
Zapasy żywności	80	Sprzątanie sypialni	154
Planowanie posiłków	81	Jak dbać o materac	158
Jak przechowywać żywność w lodówce	84	Jak dbać o pościel	162
Organizery i pojemniki do przechowywania żywności	89	Lista porządkowa	166
Przechowywanie suchej żywności	91	Garderoba	168
Walka z molami spożywczymi	93	Sprzątanie garderoby	168
		Jakich ubrań się pozbyć	170
		Jak posprzątać szafę	171

Wpisano do Księgi Akcesji!

Akc. K1 nr ...206.../20...24/2N

A może szafa kapsułowa	173
Jakie materiały wybierać	178
Wymiana ubrań na sezonowe	182
Jak dbać o ubrania	184
Jak prać swetry	188
Jak prać białe rzeczy	189
Jak prać czarne ubrania	190
Jak prać jeansy	191
Jak prać len	193
Co jeszcze wpływa na jakość prania	194
Jak czytać metki	195
Jak się pozbyć moli ubraniowych	196
Pokój dziecięcy	198
Sprzątanie pokoju dziecięcego	198
Jak nauczyć dziecko porządku	204
Jak myć zabawki	212
Lista porządkowa	217
Przedpokój	219
Szafa	219
Dokumenty	227
Apteczka	233
Rozdział 3	237
Czyszczenie sprzętów AGD	238
Pralka	238
Zmywarka	242
Lodówka	244

Piekarnik	246
Okap	248
Mikrofalówka	249
Czajnik	249

Rozdział 4 251

Domowe środki czystości	252
Płyn uniwersalny	253
Płyn do mycia szyb	254
Pasta sodowa	256
Odkamieniacz	256
Kostki do WC	257
Proszek do prania	258
Płyn do płukania	260
Błędy podczas używania octu i sody	261

Rozdział 5 263

Utrzymanie porządku	264
Nawyki	264
Nie rób wszystkiego sama	267
Rozsądne zakupy	268
Regularny przegląd	269
Jedno przyszło, drugie wyszło	269
Jak ułatwić sobie sprzątanie	272
Gadżety ułatwiające sprzątanie	274
Jak oszczędzać podczas sprzątania	277

Zakończenie 285