



# Краткое содержание

<b>Введение .....</b>	<b>10</b>
<b>Вещи .....</b>	<b>12</b>
Расхламление.....	14
Уборка .....	32
Стирка.....	48
Глажка.....	64
Мелкий ремонт своими руками.....	78
<b>Еда .....</b>	<b>90</b>
Кухня.....	92
Покупка еды.....	108
Хранение еды .....	118
Рацион.....	132
<b>Семья.....</b>	<b>144</b>
Личная эффективность.....	146
Отношения с супругом.....	162
Дети .....	174
Здоровье и безопасность.....	190
Вопросы личной гигиены.....	208
Семейный бюджет и финансы.....	230
<b>Заключение .....</b>	<b>254</b>



# Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>10</b>
<b>Вещи .....</b>	<b>12</b>
<b>Расхламление .....</b>	<b>14</b>
Наука расхламления .....	14
Убираем хлам — убираем негатив .....	15
Как понять, что пора расхламляться? .....	16
Избавляемся от хлама правильно! .....	18
Расхламление гардероба .....	22
Кое-что о шкафах .....	24
Какие вещи надо оставлять обязательно .....	25
Расхламление кухни .....	25
Расхламление ванной комнаты .....	27
Расхламление рабочего стола .....	30
<b>Уборка .....</b>	<b>32</b>
Секреты чистого дома .....	32
Полезные лайфхаки .....	34
С чего начать .....	36
Уборка за час .....	37
Мытье пола .....	38
Выбираем швабру .....	41
Виды пылесосов .....	43
Мытье окон .....	44
<b>Стирка .....</b>	<b>48</b>
Как правильно выбрать стиральную машинку .....	48
Программы стирки и дополнительные функции .....	51
На что еще обратить внимание при выборе машинки .....	54

Как выбрать безопасный порошок .....	55
Какие бывают порошки .....	57
Температурные режимы для стирки .....	59
Помощники при стирке .....	60
Маленькие хитрости .....	62
Стираем правильно .....	63

## **Глажка ..... 64**

Выбираем гладильную доску .....	64
Необычные доски .....	66
Как выбрать правильный утюг .....	67
Чем еще можно гладить .....	69
Гладим без утюга.....	70
Читаем ярлычки .....	71
Основные правила глажки одежды.....	72
Тонкости глажки отдельных вещей .....	73
Гладим рубашку .....	74
Гладим брюки .....	75
Соблюдаем технику безопасности .....	76

## **Мелкий ремонт своими руками ..... 78**

Мелкий, но необходимый .....	78
Чистим забитую раковину.....	79
Приводим в порядок ванну .....	81
Как поменять смеситель.....	82
Ремонтируем паркет .....	84
Ремонтируем линолеум.....	86
Ремонтируем двери.....	87
Маленькие хитрости .....	88

## **Еда ..... 90**

### **Кухня ..... 92**

Обустроиваем кухню .....	92
Что должно быть на каждой кухне.....	94
Какой материал лучше всего? .....	96
Помощники на кухне.....	98
Необычные гаджеты .....	106

### **Покупка еды ..... 108**

Собираемся в магазин.....	108
Полезные советы .....	110
Маркетинговые хитрости .....	113
Содержание упаковки.....	114
Выбор продуктов: вид, запах, цвет.....	115
Правила онлайн-покупок.....	117





## **Хранение еды ..... 118**

Порядок в холодильнике.....	118
Варианты хранения .....	119
Как нельзя хранить продукты.....	122
Что не надо складывать в холодильник .....	122
Температура в холодильнике.....	124
Правила хорошего холодильника .....	125
Доброе соседство.....	126
Время «жизни» продуктов в холодильнике .....	126
Что и сколько времени храним в морозилке? .....	127
Неприятный запах в холодильнике: что делать?.....	127
Правила хранения овощей и фруктов.....	128
Как хранить крупы.....	130

## **Рацион ..... 132**

Белки, жиры и углеводы .....	132
Это полезно!.....	135
Мифы о питании .....	137
Составляем меню .....	138
Если нет времени готовить .....	141
Чем полезны разные микроэлементы.....	141
Недостаток витаминов и микроэлементов .....	142

## **Семья..... 144**

### **Личная эффективность..... 146**

На первом месте ресурсы.....	146
Эффективность: зачем это нужно?.....	147
Прокачиваем эффективность .....	148
Хочу быть эффективным: с чего начать?.....	151
Учимся тайм-менеджменту.....	152
Используем свой хронотип.....	156
Учимся правильно отдыхать .....	158
Боремся со стрессом.....	159
Признаки стресса .....	160

### **Отношения с супругом ..... 162**

Идеальных не бывает .....	162
Если вы поссорились.....	164
Тревожные звоночки.....	166
Ребенок как причина конфликта .....	167
Правила счастливой семейной жизни .....	169
Поддержание интереса .....	171
Атмосфера в семье.....	172

<b>Дети .....</b>	<b>174</b>
С ног на голову .....	174
Ребенок родился! К чему себя готовить? .....	175
Бесплезные траты .....	177
Необычные гаджеты для детей .....	178
Как не вырастить лентяя .....	180
Если мама занята .....	183
Как облегчить адаптацию к детскому саду .....	186
Каждый родитель должен знать .....	188
<b>Здоровье и безопасность .....</b>	<b>190</b>
4 главных правила .....	190
Электроприборы .....	191
Бытовой газ .....	194
Другие предметы повышенной опасности .....	197
Когда ребенок один дома .....	199
Если в дом стучится незнакомец .....	200
Мой дом — моя крепость .....	203
Сложный замок .....	205
Обмануть воров .....	207
<b>Вопросы личной гигиены .....</b>	<b>208</b>
Наука быть здоровым .....	208
10 заповедей личной гигиены .....	209
Гигиена тела .....	212
Ухаживаем за ногтями .....	218
Заботимся о лице .....	220
Гигиена волос .....	224
Гигиена полости рта .....	226
Гигиена спального места .....	228
Гигиена нательного белья, обуви и одежды .....	229
<b>Семейный бюджет и финансы .....</b>	<b>230</b>
Оказывается, бюджет бывает разный .....	230
А оно мне надо? .....	232
Большой плюс планирования .....	233
Вне зависимости от дохода: общие правила .....	234
Вести бюджет бывает приятно .....	235
Планируем семейный бюджет .....	236
Приемы оптимизации бюджета .....	242
Как вести себя с деньгами .....	244
Учим детей финансовой грамотности .....	247
Несколько важных советов .....	251
Немного о доверии .....	252
Чего делать нельзя .....	253
<b>Заключение .....</b>	<b>254</b>

