Содержание

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

001 Запасаемся контейнером со всем необходимым для уборки
002 Протираем все поверхности
003 Собираем ворсинки
004 Надеваем перчатки
005 Чистим щеткой
006 Запасаемся пакетами для мусора
Коробка для генеральной уборки
007 Заглянем в шкафчик
008 Делаем это сами
Совет: Посыпьте
009 Самодельные чистящие средства
010 Готовимся к уборке
011 Видим всю картину в целом
012 Улучшаем вид из окна
013 Протираем окна и зеркальные поверхности
014 Освежим оконные драпировки
015 Моем жалюзи и ставни
016 Остаемся в тени
017 Разбираемся со шторами
Совет: Попробуйте сухую чистку
018 Не забываем о дверях и плинтусах
019 Протираем выключатели
020 Добираемся до потолков и стен
021 Узнайте, какая у вас краска
Совет: чистим моющиеся обои
022 Поддерживаем красоту дорогих обоев
023 Восстанавливаем деревянную обшивку
024 Обращаемся аккуратно
025 Очищаем стены от пятен
026 Уход за открытой кирпичной кладкой
027 Преображаем вход в дом
028 Не забываем о мусорном баке
029 Руки прочь!
030 Начинаем снизу
031 Используем швабру с распылителем
032 Находим подходящее моющее средство для пола
033 Учимся обращаться с полами из твердой древесины
034 Действуем аккуратно с бамбуком
035 Поддерживаем красоту ламината
036 Лелеем камень
037 Уход за пробковым покрытием
038 Готовим чистящий раствор для бетонного покрытия
039 Заботимся о линолеуме
040 Правильно ухаживаем за напольной плиткой
041 Поддерживаем в порядке виниловые полы
042 Проверяем ковры и напольные покрытия
043 Сохраняем антикварный коврик
044 Выбираем небольшой коврик
045 Уход за воловьей кожей
046 Уход за овчиной
047 Контролируем состояние ковров
048 Очищаем пятна натуральными средствами
049 Действуем незамедлительно
050 Боремся с распространенными пятнами натуральными средствами
051 Освещаем путь
052 Освежаем абажуры
053 Моем тканевые абажуры
054 Начищаем стеклянные абажуры
055 Обновляем подставку лампы
056 Чтобы люстры блестели
057 Смотрим наверх
Совет: стираем пыль с лампочек
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК

Содержание

КУХНЯ

058 Ухаживаем за кухней
059 Завершаем вечер
060 Начинаем с чистоты
Совет: задействуем всех
061 Наводим порядок в холодильнике
062 Освобождаем морозилку
063 Стираем пыль с конденсатора
064 Протираем снаружи
065 Начищаем нержавеющую сталь
Совет: выстилаем полки холодильника
066 Чистим духовку
067 Добиваемся свежести и чистоты микроволновки
Совет: как быстро протереть залитые поверхности
068 Поддерживаем в чистоте варочную панель
069 Упрощаем работу
070 Доводим до блеска электроплиты
071 Уход за газовыми плитами
072 Не забываем о вытяжке
073 Моем руками
074 Моем более эффективно
075 Моем посудомоечную машину
076 Протираем снаружи
077 Учимся правильно загружать
078 Устраняем запахи
079 Тщательная очистка
080 Проверяем силу струй воды
081 Доверяем мощности
082 Изучаем мойку
083 Прочищаем измельчитель отходов
084 Уход за измельчителем отходов
085 Держим его в чистоте
086 Уход за водопроводными кранами
087 Наслаждаемся «живым» покрытием
088 Правильно чистим старые водопроводные краны
089 Чистим столешницы из камня
090 Сохраняем необработанные столешницы
091 Моем разделочные доски
092 Освежаем кофеварку
093 Чистим подставку для ножей
094 Уход за гриль-тостером
Совет: Спрей для продуктов
095 Промываем кухонный комбайн
096 Заботимся о блендере
097 Ухаживаем за мощными блендерами
098 Чистим соковыжималки
099 Моем шкафчики
100 Очищаем дверцы шкафчиков
Совет: стерилизуем губку
101 Чистка за закрытыми дверцами
102 Не даем засохнуть пролившимся жидкостям
103 Моем ручки
104 Смешиваем это на кухне
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ КУХНИ

ВАННАЯ КОМНАТА

105 Начинаем день правильно
Совет: Используйте цветовой код
106 Заполняем ящик с чистящими средствами
107 Сохраняем свежесть
108 Наводим порядок в шкафчике
109 Храним лекарства надежно
110 Обуздываем хаос
111 Начищаем до блеска душевую кабину
112 Чистим лейку душа
113 Проветриваем

114 Занимаемся очисткой швов кафеля
Совет: обходимся без мыла
115 Изучаем ванну
116 Правильно ухаживаем за ванной
117 Обрабатываем гидромассажную ванну
118 Чистим стоки натуральными средствами
119 Уход за полотенцами
120 Не забываем о халате
121 Стираем все коврики в ванной и туалете
122 Чистим раковины и шкафчик под умывальником
123 В первую очередь, никакого вреда
Совет: не оставляйте на поверхности пленки
124 Обрабатываем пятна на фарфоровой поверхности
125 Наводим порядок в ящичках и шкафчиках
126 Наводим красоту в ящичке с косметикой
127 Дорожим ювелирными украшениями
128 Протираем все металлические аксессуары ванны
129 Сохраняем защиту
130 Чистим классический металл
131 Даем развиваться естественной патине
132 Действуем осторожно
133 Нацеливаемся на золото
134 Обновляем кисти для макияжа
135 Освежаем зубные щетки
136 Чистим баночки, стаканы и мыльницы
137 Уход за щеткой для волос
Совет: экономим время на чистке мусорного ведра
138 Ополчимся на унитаз
139 Справляемся с очисткой минеральных отложений
140 Сохраняем безупречную чистоту биде
141 Чистим ершик для унитаза
142 Позаботимся о болеющих родственниках
143 Боремся с микробами
144 Стираем в горячей воде
145 Моем руки
146 Не забываем о предметах одноразового использования
147 Стерилизуем поверхности
148 Полная дезинфекция
149 Готовим чистящие средства для ванны
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ВАННОЙ

ПРАЧЕЧНАЯ КОМНАТА

150 Стираем правильно
Совет: Придайте стиль пространству
151 Организуем пространство прачечной комнаты
152 Устанавливаем корзину для мелочевки
153 Чистим утюг паром
154 Оттираем въевшиеся пятна
155 Запасаемся пятновыводителями
156 Используем натуральные средства
157 Расшифровываем распространенные обозначения для стирки
158 Разбираемся, что означают цифры
Совет: положитесь на собственное суждение
159 Готовим свои собственные чистящие средства
160 Промываем стиральную машину
161 Смягчаем
162 Делаем фронтальную загрузку белья

Содержание

163 Загрузка сверху
164 Заботимся о сушильном аппарате
165 Кладем шарики для стирки и сушки
166 Держим в чистоте все отверстия сушильного аппарата
167 Отфильтровываем ворсинки
Совет: Сделайте самостоятельно салфетки с антистатиком
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ПРАЧЕЧНОЙ КОМНАТЫ

ЖИЛЫЕ ПРОСТРАНСТВА
Гостиная
168 Заботимся о своей гостиной
169 Расчищаем пространство
170 Избавляемся от пыли
171 Делаем тщательную чистку дивана
172 Читаем обозначения
173 Атакуем пятно
174 Придаем свежести
175 Моем шампунем мебельную обивку
176 Уход за дорогой кожей
177 Обрабатываем пятна на коже
178 Делаем выбор в пользу натурального полирующего средства
179 Почаще стираем пыль с деревянных поверхностей
180 Не ограничиваемся протиркой пыли
181 Уделяем внимание камину
182 Чистим топку
183 Берем инструмент
184 Тщательная очистка топки
185 Чистим газовый камин
186 Не забываем об аксессуарах
187 Уделяем внимание каминной полке
188 Начищаем каминное стекло
189 Уход за предметами искусства
190 Сохраняем старую мебель
Совет: не используйте хлеб
191 Позаботьтесь о своем телевизоре
192 Тщательная очистка колонок
193 Приводим в порядок пульт
194 Пересматриваем книги
195 Протираем книжные полки
196 Освежаем растения
Совет: внимательно отберите книги
197 Чистящие и полирующие средства для всего дома
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ГОСТИНОЙ

Столовая
198 Осваиваем столовую
199 Готовимся к встрече гостей
200 Выбираем правильные скатерти и салфетки
201 Стираем скатерти правильно
Совет: используем натуральный кондиционер
202 Моем вручную фамильные реликвии
203 Утюжим белье, пока оно влажное
204 Создаем просторное место для глажения белья
205 Уплотняем поверхность доски
206 Вешаем белье
Совет: сохраняем и защищаем
207 Обрабатываем пятна от пищи
208 Уход за тонким фарфором
209 Храним надежно
210 Уход за хрусталем и стеклом
211 Наслаждаемся изделиями из серебра
212 Начищаем до блеска столовые приборы из серебра
213 Уход за поверхностью стола

214 Полируем деревянные поверхности натуральными средствами
215 Удовольствие от общения
216 Просто скажите «да»
217 Готовимся заранее
218 Убираем по ходу
Совет: комфортное пространство на кухне
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ГОСТИНОЙ

Спальня

219 Создаем свое убежище
220 Походим к делу проще
221 Стираем постельное белье раз в неделю
222 Защищаем подушки
223 Делаем белье мягче
224 Снимаем с подушек наволочки
225 Сводим к минимуму складки
226 Уход за подушками
227 Обновляем пенный наполнитель с эффектом памяти
228 Защищаем стеганое одеяло
229 Чистим стеганое одеяло
230 Освежаем матрац
231 Стираем наматрасник
232 Занимаемся шторами и кроватными подзорами
233 Запах лаванды
234 Заправляем постель
235 Не забываем о раме кровати
236 Уделяем внимание комоду
237 Протираем потолочный вентилятор
238 Чистим тканевое изголовье кровати
239 Уход за увлажнителем воздуха
240 Выискиваем клубки пыли
241 Протираем шкафы
242 Делаем саше с лавандой
243 Защищаем платяной шкаф с помощью кедра
244 Выслеживаем моль
245 Устраняем пылевых клещей
246 Уничтожаем вшей
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ СПАЛЬНИ

Кабинет

247 Протираем компьютер
248 Наводим порядок на столе
249 Организуем свое пространство
250 Оптимизируем пространство на полках
251 Наводим порядок в шкафчике с каталожными файлами
252 Освежаем офисный стул
253 Отказываемся от бумаги
Совет: если заедают ящики
254 Отслеживаем текущие дела
255 Выбрасываем все ненужное или отдаем на благотворительность
ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ДЛЯ КАБИНЕТА
• Проверочные списки для уборки
• Рецепты
• Алфавитный указатель
• Благодарности

SOAPS

1000
GRAMMES
SAVON
DE
MARSEILLE

Le Parfait

Каждый день мне приходится подметать полы, вытирать что-то пролившееся, подбирать разбросанные вещи и поправлять подушки на диване. Через час я повторяю все то же самое. Беспорядок — часть нашей жизни, но порядок в доме — важное условие нашего комфорта. Не важно, живете вы в просторном доме площадью 400 кв. метров или в маленькой однокомнатной квартире, проведение регулярной уборки — это ключ к успеху.

В этой книге вы найдете доступные приемы и способы уборки и научитесь тому, как укомплектовать ящик для уборки. Я также поделюсь с вами своими секретами, как справляться с ежедневными, еженедельными и ежемесячными делами. Я расскажу вам о базовых проверочных списках для проведения уборки, о планировании дел по поддержанию порядка в доме в разное время года, а также генеральной уборке. Вы найдете здесь массу разных подходов к сложным видам уборки и простые советы для мелких дел.

Все мы сталкиваемся с трудностями, когда дело касается поддержания дома в чистоте и порядке. У вас может не остаться времени или сил на уборку в течение дня. Это нормально, и нет ничего странного в том, что вы устаете. Шаг за шагом вы узнаете, как одолеть хаос и составить план уборки, который подойдет именно вам. В процессе уборки не забывайте разбирать вещи: правильно организованное пространство гораздо проще поддерживать в чистоте. Приложение в конце данной книги поможет вам справиться с любым бардаком играючи.

Подарите новую жизнь своему дому, уделив ему необходимое внимание. К тому моменту, когда вы доберетесь до конца этой книги, он будет сиять чистотой, а вы наконец-то насладитесь долгожданным субботним отдыхом в спа-салоне. Вы заслуживаете этого! Так что надевайте резиновые перчатки, займемся делом!

Обнимаю,

Тони.

Подготовительная работа

Мотивация — это главная проблема, стоящая на пути обретения чистого дома. Чтобы помочь себе стать (и оставаться) мотивированной, я надеваю удобную одежду, включаю любимую музыку (довольно громко) и наполняю пульверизатор своими любимыми эфирными маслами. И всегда начинаю с того, что представляю себе итоговую картинку. Каким вы хотите видеть свой дом по окончании уборки? Можете действовать поэтапно. Мой первый шаг — сборка ящика для уборки, в который я складываю все необходимые принадлежности для борьбы с хаосом. Для этого вы сможете приготовить несколько домашних чистящих средств. Затем мы сконцентрируемся на тех делах, которые нужно сделать во всех комнатах вашего дома. Я намечу эти задачи и предложу вам проверочные списки, которые пригодятся для их выполнения. Когда выполняешь простые задачи, то быстро вдохновляешься на то, чтобы продолжать работу. Пользуясь кухонным таймером, вы можете задать себе темп, чтобы работать эффективно. Давайте приступим.

001 СОБИРАЕМ ЯЩИК ДЛЯ УБОРКИ

Упростите выполнение домашних дел, собрав ящик со всеми необходимыми для уборки предметами. Так вы сэкономите себе время, избавившись от поиска нужных инструментов и средств, а также от лишних походов в магазин или к шкафчику с хозяйственными принадлежностями. Соберите инвертарь в ведре или контейнере с ручкой, и все необходимое будет у вас под рукой. Вот список того, что, на мой взгляд, вам может понадобиться.

- ☐ Тряпочки из микрофибры
- ☐ Губка
- ☐ Чистящие салфетки
- ☐ Тряпка или метелка для протирания пыли
- ☐ Липкий ролик для сбора ворсинок
- ☐ Зубная щетка
- ☐ Скребковая щетка
- ☐ Щетка для въевшихся пятен
- ☐ Перчатки
- ☐ Пакеты для мусора
- ☐ Чистящие средства