



7týdenní plán

Vánoční úklid vyřešte s úsměvem
na rtech a sklenkou vína v ruce

5. listopadu – 24. prosince

Začneme v listopadu. V klidu a pohodě.

Vyberte si na úklid ty správné parťáky

- Zkontrolujte, že máte doma dost mýdlového oříšku i fialovou, oranžovou a zelenou utěrku z mikrovlákna.
- Nezapomeňte do vánočního úklidu zapojit i další členy domácnosti. Pomůže vám s tím sloupeček „Kdo“ a tipy u každého týdne.

Mycí prostředek Oříšek ¹

Univerzální prací prostředek ²

Utěrka na čištění skla ³

Utěrka na prach, čalounění a kůži ⁴

Utěrka na hrubé nečistoty ⁵



Utěrky z mikrovlákna využijte na maximum

Pozor na praní v pračce


Utěrky buď properte v ruce s obyčejným mýdlem, nebo v našem „oříšku“. Pokud je chcete vyprat v pračce, určitě můžete. Použijte ale prací gel, nikdy ne klasický prací prášek. Ten se totiž v mikrovlákně usadí a nejde z něj dostat. To samé platí o aviváži, která nesmí přijít s mikrovláknem do styku. Vlákna totiž uhladí a přestane fungovat jejich elektrostatický náboj. Právě ten drží prach a nečistoty uvnitř utěrky.

Tři základní vlastnosti

- › Mikrovlákno je extrémně jemné textilní vlákno, které je 100× tenčí než lidský vlas.
- › Vyrábí se z polyesteru a polyamidu. Tyto dva materiály dokonale absorbují tekutiny i tuky.
- › Když s nimi uklízíte, nehrnete nečistoty před utěrkami ani za nimi nezůstává stopa špinavé vody. Mikrovlákno je zachytí, pohltí a nepustí.

Utěrka skraber na úklid „2 v 1“

Hrubá strana odstraní i ty nejodolnější nečistoty. Funguje jako drátěnka, ale na rozdíl od ní povrch nepoškrábe. Jemná strana zase odstraní prach a menší nečistoty. Utěrka Skraber čistí nejlépe mokrá.

- 
- › Perte maximálně na 60 °
 - › Nežehlete ani nesušte přímo na topení
 - › Nepoužívejte bělidlo





Profi utěrka na komplexní čištění

Namočte ji a snadno odstraníte nečistoty i skvrny z umělé hmoty, nerezové oceli, koženky a čalounění. Za sucha sbírá prach a krásně povrchy vyleští, takže ji využijete v celé domácnosti.

Expres utěrka na čištění skla

Rychle s ní vrátíte lesk upatlaným oknům, zrcadlům i nádobí. Jedním tahem je zbaví šmouh, nečistot a skvrn.



TIP: Přečtěte si na našem blogu v sekci Ekologický úklid něco víc o tom, jak s hypoalergenními utěrkami uklízet.





Činnosti, ke kterým se nedostanete tak často

5. – 12. listopadu



TIP: Dejte partnerovi za úkol, aby vyčistil, či zařídil čištění koberců a pohovky. Určitě se úkolu rád zhostí, když se o samotnou práci postará někdo jiný. Zároveň může pomoci s čištěním světel a zavěšením závěsů.

- | | | |
|--|-----------------|-----------|
| <input type="radio"/> umýt žaluzie, parapety a okna | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> vyprat a pověsit závěsy i záclony | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> (nechat) vyčistit gauč | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> (nechat) vyčistit koberce | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> umýt dveře do pokojů, futra a vchodové dveře | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> umýt světla | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> vyčistit odpady | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> vyčistit troubu a digestoř | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> vyčistit pračku | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> vyčistit myčku | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> _____ | který den _____ | kdo _____ |



TIPY na šetrné čištění:

Ocet do myčky

Ocet pomůže s vodním kamenem, čistí a leští. Vystačíte si s 1 litrem. Menší část nalijte do nádržky na tabletu a zbytek vlijte do spodní části přístroje. Myčku zapněte na nejvyšší teplotu a pro důkladnou dezinfekci několikrát zopakujte.

Kyselina citronová do pračky

Nasypte 250 g kyseliny citronové do bubnu. Zapněte pračku minimálně na 60 ° na co nejdelší cyklus. Kyselina pračku vyčistí a zanechá příjemnou vůni.

Ocet nebo kyselina citronová vám pomůže i při odvápnění konvice nebo kávovaru. Dalším užitečným pomocníkem je jedlá soda.

Udělejte si i chvílku pro sebe

- vzácná půlhodinka se zlatou slupovací maskou
- natřít rty na noc balzámem

který den _____

který den _____



Čisticí zlatá slupovací
pleťová maska ¹
Zjemňující balzám na rty ²



Třídění jako základ vzdušné domácnosti

12. – 19. listopadu



TIP na pomocníka: Nechte děti pomáhat při utírání povrchů, spotřebičů nebo vytírání skříněk. Od 6 let jim svěřte i odpovědnost za třídění hraček. Pryč by mělo jít vše, s čím si dlouhodobě nehrají. U každého typu hračky jim dejte jasný počet, kolik jich smí zůstat. Čtyři barbíny, tři dinosauři a pět krabic puzzle jsou solidní kompromis.

Obývací pokoj

- probrat, vytrídít a umýt skřínky který den _____ kdo _____
- _____ který den _____ kdo _____
- _____ který den _____ kdo _____

Kuchyň

- probrat a vytrídít kuchyňské skřínky který den _____ kdo _____
- vytřít a zvenku umýt kuchyňské skřínky který den _____ kdo _____
- umýt zbylé povrchy v kuchyni který den _____ kdo _____
- _____ který den _____ kdo _____
- _____ který den _____ kdo _____

Ložnice a další pokoje

- | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | probrat oblečení a povlečení | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | probrat hračky | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |

Odměňte se

Veškerý úklid velmi namáhá pokožku vašich rukou. Řiďte se heslem vždy připraven a nezapomeňte na správnou péči. Se sadou Hedvábná dokonalost vám vaše ruce poděkují.



*Sada péče o ruce
„Hedvábná dokonalost“*



Čas na chodbu a koupelnu

19. – 26. listopadu



TIP na pomocníka: Využijte a zabavte i malé nezbedy. Uspořádejte třeba soutěž, kdo umyje víc dlaždiček v koupelně, nebo či boty se budou po vyčištění více lesknout. Vašeho partnera pak můžete poslat s kabáty do čistírny.

Koupelna

- | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|-----------|
| <input type="radio"/> | umýt dlaždičky na záchodě a v koupelně | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | vyprat sprchový závěs | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | vytřídit kosmetiku a čisticí prostředky | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | umýt skříňky uvnitř a vně | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | umýt okno v koupelně a na WC, pokud jsme na něj zapomněli | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |

Chodba / hala / šatna

- nechat vyčistit zimní bundy
- vyčistit a nacrémovat zimní boty
- vytrídít ostatní boty
- _____
- _____

který den	_____	kdo	_____
který den	_____	kdo	_____
který den	_____	kdo	_____
který den	_____	kdo	_____
který den	_____	kdo	_____

Rychlá úleva při namožení

Máte z toho všeho ohýbání a natahování unavené tělo? Nedejte ztuhlým svalům a nepříjemným bolestem v zádech šanci. Masážní gel Ortophyt zlepšuje mikrocirkulaci a zahřívá unavené svaly.



Masážní gel Ortophyt



TIP na pomocníka: Nestíháte? Stavte se cestou z práce nebo ze školy na vánočních trzích. Pořídíte krásný adventní věnec, podpoříte české řemeslo a navíc se můžete porozhlédnout po další vánoční výzdobě.

Dekorace aneb advent klepe na dveře

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------|
| <input type="radio"/> | zrevidovat vánoční dekorace | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | pořídít si či vyrobit adventní věnec | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |

Poslední resty generálního úklidu

- vyčistit a vytřídit lednici
- odmrazit mrazák
- umýt a naleštit kuchyňské spotřebiče
- osprchovat květiny
- vyluxovat a vytříit za nábytkem
- vysát matrace
- _____
- _____

který den _____ kdo _____
který den _____ kdo _____
který den _____ kdo _____
který den _____ kdo _____
který den _____ kdo _____
který den _____ kdo _____
který den _____ kdo _____

Užijte si relax ještě před adventem

- koupel s tělovou solí Mořské řasy
- natřít se voňavým tělovým mlékem
- dát si omlazující masku s mucinem

který den _____
který den _____
který den _____



*Tělové mléko s granátovým olejem ¹
Tělová sůl s mořskými řasami ²
Maska na obličej s mucinem hlemýžďů ³*



Ladíme poslední nezbytné detaily

3. – 10. prosince



TIP na pomocníka: Dejte partnerovi za úkol postarat se o odpadky. Nezapomeňte připomenout, že je potřeba umýt všechny koše i místo, kde se nachází. Zároveň ho také můžete pověřit rozvěšováním vánočních světýlek.

Děti se mohou chopit čištění radiátorů. Jejich malé ruce se dostanou i do těch nejužších záhybů a radiátory jsou navíc v adekvátní výšce k jejich malé postavě.

Poslední resty generálního úklidu

- | | | | |
|-----------------------|--|-----------------|-----------|
| <input type="radio"/> | zamést pavučiny | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | vynešt a umýt odpadkové koše | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | vyprat či vyvětrat polštářky a deky | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | vyčistit radiátory | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | pověsit vánoční světýlka | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | vyzdobit dům a naladit vánoční atmosféru | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="radio"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |

Hodte si nohy nahoru

- odstranit únavu a zjemnit pokožku chodidel solnou koupelí který den _____
- na noc nalepit levandulovou náplast na chodidla který den _____

Levandulová náplast na nohy ¹

Solná koupel na nohy levandule ²



Proč zrovna levandule?

Oblíbená bylinka je charakteristická pro své osobité aroma i barvu. Její vůně dokáže uklidnit, zlepšit náladu i spánek. Pro své antibakteriální účinky je hojně využívána v kosmetice. Míváte o Vánocích trávicí potíže? Udělejte si levandulový čaj nebo ji ve formě koření přimíchejte do oblíbeného receptu.



Poslední týden před Vánocemi

10. – 17. prosince



TIP: Dopřejte si trochu volna. Následující činnosti zvládnete hravě během víkendu a přes týden se můžete místo úklidu začíst do oblíbené knihy, zkontrolovat film, který vás vánočně naladí, nebo vyzkoušet některý z našich beauty tipů.

- | | | |
|---|-------|-----------|
| <input type="checkbox"/> vyčistit sporák | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> umýt vanu, umyvadla | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> umýt WC | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> otřít lahvičky a nádoby na mýdla | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> vyleštit zrcadla a baterie | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> povléknout vánoční povlečení | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | _____ | kdo _____ |

Pečujte o vaše vlasy

- stimuluje růst vašich vlasů s šamponem Bio Rehab
- nezapomeňte nanést zpevňující masku Bio Rehab

který den _____

který den _____



Šampon na růst vlasů Bio Rehab ¹

Tonikum, aktivátor růstu vlasů Bio Rehab ²

Maska na vlasy, aktivátor růstu vlasů Bio Rehab ³



5 tipů na správné mytí vlasů

1. Vlasy před mytím pečlivě rozčešte. Začněte od konečků a postupujte směrem ke kořínkům. Zabráňte tak zbytečnému zacuchávání.
2. Při mytí vlasy důkladně opláchněte. Šampon nedávejte rovnou na vlasy, ale vytvořte si v dlani spolu s vodou šamponovou pěnu a tu aplikujte.
3. Kvalitní šampon stačí vmasírovat jednou a nechat chvíli působit. Pokud používáte obyčejný šampon, lak na vlasy nebo tužidlo, vlasy šamponujte 2x.
4. Po každém umytí naneste pečující kondicionér nebo masku. Uzavřou váš vlas a tím ho ochrání před poškozením.
5. Mokrě vlasy zabalte do ručníku, který absorbuje přebytečnou vodu. Vlhké vlasy rozčešte prsty nebo hřebenem s velkými mezerami.



TIP: Zeptejte se každého člena rodiny na jeho oblíbený vánoční zvyk. Během svátků pak splňte každému jeho přání, ať už jde o lití olova nebo krájení jablka.

- | | | |
|---|-----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> najít a vyleštit vánoční nádobí | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> připravit a vyžehlit vánoční ubrus | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> zkontrolovat všechny vánoční dárky | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> otřít prach a veškerou elektroniku | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> vyluxovat | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> vynést koše | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> ujistit se, že na Štědrý den nebude viset prádlo | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | který den _____ | kdo _____ |

Na Štědrý den

- | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | připravit vánoční ubrus | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | připravit dekorace na stůl | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | připravit šupinu pod talíř | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | krásně se nalíčit a obléct | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | který den _____ | kdo _____ |

Večerní líčení s tianDe



*DD Tonální korekční přípravek Cushion Tmavý ¹
Řasenka Mega Lash-Extension ²
Rtěnka Malinové smoothie ³*



Závěrečný tip na slavnostní líčení: Jak být za hvězdu u vánočního stolu?
Prostudujte si rychlý návod na líčení k vánočnímu stromečku.





Přejeme vám za celé Království TianDe pohádkové prožití vánočních svátků.
Hodně zdraví, štěstí a pohody s vašimi blízkými.

A vy, milé Královny, ať jste stále mladé, krásné a úžasné jako doposud.