





---

# 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 болящих 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 уют 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**









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 инвентарь 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
- Скребок щетка
- Щетка для въевшихся пятен
- Перчатки
- Пакеты для мусора
- Чистящие средства

