

Úsporná domácnost

NEJEN PRO MÁMY



domácnost | vaření | děti

VÍTEJ!

Jsem máma dvou malých holčiček, pracuju z domu, a jako většina rodin řešíme peníze. Ne proto, že bychom byli na mizině – ale protože chcí, aby naše domácnost fungovala chytře, přehledně a hlavně bez zbytečného stresu.

Tenhle e-book vznikl z každodenní praxe. Z momentů, kdy jsem stála v obchodě a přemýšlela, proč zase utrácím za něco, co nepotřebujeme. Z večerů, kdy jsem zjišťovala, že jsme prožili týden na rohlících a jogurtech. Ale taky z radosti, že se dá vařit levně, zdravě a chutně. A že i malý krok může znamenat velkou změnu.



Co v e-booku najdeš?

Praktické tipy, triky a recepty, jak ušetřit v domácnosti – bez pocitu, že si něco odpíráš. Kapitoly jsou rozdělené podle témat: jídlo, úklid, výbava pro děti, každodenní vychytávky... Nic složitého, žádné poučky – jen věci, které fakt fungují.

Jak e-book používat?

Nemusíš ho číst celý naráz. Klidně si otevři jen kapitolu, která tě právě pálí – třeba jak ušetřit při vaření, nebo jak si nastavit domácí rozpočet. Všechno je napsané jednoduše a srozumitelně, aby to zvládla i máma mezi přebalováním a večerním uklízením hraček.

Mým cílem je, abys po přečtení neměla jen motivaci, ale taky chuť něco hned změnit. Protože i malá změna doma může přinést víc klidu, pohody a peněz na to, co ti dává smysl.

JDEME NA TO !

Lucie

OBSAH

- 1 Základy úsporné domácnosti
- 2 Chytré nakupování potravin
- 3 Vaření levně, rychle a chutně
- 4 Úspory v domácnosti a úklidu
- 5 Věci pro děti – kde (ne)šetřit
- 6 Tipy a vychytávky do každého dne

1 | Základy úsporné domácnosti



Možná máš někdy pocit, že se peníze rozkutálejí hned, jak dorazí na účet. A že cokoli ušetříš, zase rychle zmizí. Nejseš v tom sama. Většina z nás není vyloženě rozhazovačná – jen nemáme úplně systém, jak s penězi v domácnosti pracovat chytře a s lehkostí.

Tahle kapitola je o tom, jak si doma nastavit jednoduchá pravidla, která ti pomůžou šetřit bez toho, abys žila ve stresu nebo měla pocit, že si nic nemůžeš dopřát.

Proč neutrácet, když nemusíš

Úspora není o tom, že si nic nekoupíš. Je to o tom, že utrácíš vědomě. Rozdíl mezi „chci“ a „potřebuju“ je občas tenká linie. Když se ale naučíš rozpoznat impulzivní nákup (typicky v drogerii nebo na e-shopu s dětskými věcmi), začnou ti zůstat peníze na věci, které opravdu dávají smysl – třeba víkend s rodinou nebo novou pračku, když stará doslouží.



Domácí rozpočet

bez složitosti

Nemusíš být excelová královna. Stačí papír, mobil nebo jednoduchá tabulka, kde si uděláš 3 základní přehledy:

- Kolik peněz přichází** – výplaty, přídavky, dávky
- Kolik odchází pravidelně** – nájem, hypotéka, služby, školka
- Kolik utrácíte za jídlo, drogerii, děti, zábavu**

Jen když víš, kam peníze mizí, můžeš s tím něco dělat.

TIP: Zkus si jeden měsíc psát úplně všechno – třeba do mobilu nebo do aplikace Spendee / Wallet. Uvidíš, že tě to hodně naučí. Já osobně používám aplikaci WalletApp. Je zdarma, je jednoduchá a má spoustu užitečných funkcí. Dělá to tak, že si na začátku každého měsíce nastavím rozpočet, například 15 000 Kč. Tyto peníze si rozdělím na menší rozpočty - potraviny, domácnost, děti, restaurace, osobní nákupy a ostatní. Vše co koupím si vždy do aplikace zapisu a dám do kategorie. Pak přesně vím kolik jsem již utratila za jednotlivé kategorie. Samozřejmě to má i neskutečný psychologický efekt, když vidíte kolik jste již utratili a kolik vám ještě do konce měsíce zbývá, bude vás to v nakupování držet na uzdě. Jenom díky používání této aplikace se mi podařilo ušetřit měsíčně tisíce korun.



Tiché žrouty peněz

Tady je pár oblastí, kde lidem nejčastěji utíkají peníze:

- > Neplánované nákupy jídla (malé nákupy každý den = vyšší účty)
 - > Slevové akce („nepotřebuju to, ale je to ve slevě!“)
 - > Drobnosti typu kafe, bageta, aplikace, doprava
- > Zbytečná předplatná (Netflix, který nevyužíváš, apka na cvičení, co sis pustila dvakrát...)

Zkus se jednou za čas zamyslet, jestli bys některou z těch věcí nemohla nahradit, omezit nebo zrušit.



Úsporná domácnost začíná v hlavě – není to o odříkání, ale o vědomém rozhodování.

Získej přehled: piš si výdaje, sleduj příjmy, plánuj.

Hledej malé úniky peněz – bývají nenápadné, ale pravidelné.

2 |

Chytré nakupování potravin



Nakupování jídla je největší položka v našem rozpočtu. A taky místo, kde se dá ušetřit opravdu hodně – bez toho, aby ses musela cpát jen těstovinami s kečupem.

Nákupy pod kontrolou

=
peněženka v klidu

Dřív jsem si myslela, že nakupuju „rozumně“. Ale když jsem si začala psát každý nákup, zjistila jsem, kolik peněz nám mizí za drobnosti – tady rohlík, tam něco rychlého k zakousnutí, sem tam nějaká dobrota do zásoby, kterou stejně sním večer u Netflixu.

Dnes používám aplikaci WalletApp (je zdarma a přehledná) a mám v ní svoje základní kategorie:

- Potraviny – sem jde všechno z obchodů, i online nákupy z Rohlíku
- Děti – plenky, přesnídávký, vitamíny, oblečení, hračky
- Domácnost – čističe, houbičky, pytle do koše
- Restaurace – kafe s kamarádkou, rodinný oběd venku
- Osobní nákupy – oblečení, kosmetika, knihy...

Každý nákup zapíšu hned ještě v obchodě. Díky tomu vím, kde ztrácíme nejvíc peněz – a můžu s tím něco dělat.



Nevíš, kolik si „dovolit“ utratit? Zeptej se ChatGPT třeba takto:

*„Mám měsíční příjem 30 000 Kč a chci rozdělit rozpočet na domácnost. Pomoz mi nastavit kategorie a rozumné limity.“
Umí ti to sepsat třeba do tabulky nebo návrhu v Excelu.*

chatGPT nabízí jednoduchou aplikaci do telefonu. Určitě si ji stáhni. Ze začátku jsem dokonce dělala to, že jsem mu fotila a posílala všechny účtenky za jídlo a on mi třídil potraviny do jednotlivých kategorií. Díky tomu jsem zjistila, že utratím obrovské množství peněz za pečivo, sýry a snacky pro děti. Zde byl tedy velký prostor pro optimalizaci.

Plánování jídla

podle slev a zásob

Tohle je moje oblíbená část. Místo toho, abych přemýšlela, co uvařím – nechám se inspirovat tím, co je ve slevě.

Mrknu do aplikací:

- Lidl Plus, Albert, Penny, Kaufland, Tesco Clubcard..
- nebo rovnou na Rohlík.cz – sekce „Akce“

Příklad:

- Celé kuře za 59,90 Kč/kg
- Brambory 10 kg za 99 Kč

Z toho jsem udělala:

- 1. den: pečené kuře s kaší
- 2. den: těstoviny s kuřecím masem a smetanou
- 3. den: kuřecí polévku s domácím vývarem

Vývar dělám tak, že po upečení kuře podliju vodou, nechám chvíli táhnout, sleju přes sítko a přeliju do sklenice – vydrží pár dní v lednici, používám ho do omáček a polévek.

Tenhle přístup šetří čas, peníze a hlavně mozek – nemusím každý den vymýšlet, co budu vařit.



AI tip: Zeptej se ChatGPT:

„Navrhni jídelníček na týden podle toho, že mám doma kuře, brambory, vajíčka a rýži.“

Nebo: „Co můžu uvařit z věcí, co mám v mrazáku?“

Funguje skvěle i ve spojení s tím, co najdeš ve slevě.

Nakupuj levně, ale chytře

Nevyhýbám se levnějším značkám – právě naopak. Často nakupuji značky jako:

- Miil – mléčné výrobky, tvarohy, jogurty (dobré složení, nízká cena), Kitchner – rýže, těstoviny, omáčky, Dacello – šunky a uzeniny, které nejsou plné éček, ARO (Billa), Pilos (Lidl)...

Tyto značky často nahradí dražší výrobky, aniž bys ztratila kvalitu. A když si to spočítáš – můžeš měsíčně ušetřit i několik stovek jen za tyto výměny.

TIP: Udělej si „testovací nákup“ – zkus 1 týden koupit levnější varianty svých oblíbených produktů a sleduj rozdíl.

Je lepší velký nebo malý nákup?

Za mě se osvědčilo:

- 1× týdně velký nákup** – naplánovaný, podle seznamu, s rozpočtem
- 2× týdně menší nákup** – pečivo, ovoce, mléko

Díky tomu:

- utrácím méně** – nechodím denně do obchodu a neberu zbytečnosti
- neplýtám** – vím, co mám doma
- šetřím čas** – nemusím pořád řešit „co uvařím“

Mám také seznam v mrazáku – co tam mám a co z toho uvařit. A opět:

AI TIP: Zeptej se ChatGPT:

„Vymysli mi 5 receptů podle toho, co mám doma: mražená zelenina, brambory, rýže, kuře, fazole, protlak, rajčata...“



3 | Vaření levně, rychle a chutně



Vaření doma je jedna z největších možností, jak ušetřit. Ale pokud jsi máma na mateřské (nebo pracuješ z domu a máš u toho batole na noze), tak moc dobře víš, že vaření není romantika u vína, ale realita typu: „Co uvařím za 20 minut, aby to jedly děti i manžel a bylo to aspoň trochu zdravé?“

Tady jsou moje ověřené tipy, jak na to bez zbytečných nervů a bez toho, aby to stálo majlant.

Jeden hrnec

=

polovina úspěchu

Když můžu, vařím v jednom hrnci nebo na jedné pánvi. Méně nádobí, méně času, méně bordelu.

Moje oblíbené „jednohrnce“:

- Dhal z červené čočky – rychlý, sytý, výživný. Stačí čočka, cibule, česnek, kari koření a kokosové mléko.
- Srbské rizoto – rýže, maso, rajčatový protlak, hrášek.
- Indická pečená rýže – rýže, zelenina, arašídové máslo
- Kuře na kari s nivou a rýží – hotové za 15 minut.

AI tip: Zeptej se ChatGPT třeba:

„Vymysli mi recept z jednoho hrnce z těchto surovin: brambory, mleté maso, mrkev.“
Nebo: „Napiš mi rychlý recept na indické jídlo z červené čočky.“



Co se uvaří dnes, zítra zachrání

Miluju jídla, která vystačí na dva dny nebo jdou lehce obměnit:

Vývar – dnes polévka, zítra základ omáčky

Rajská – v neděli s těstovinami, v pondělí s rýží

Pečené kuře – 3× jinak (klasika, trhané do těstovin, zbytek do vývaru)

TIP: Pokud vaříš večer, uvař rovnou na druhý den – ráno stačí ohřát nebo doladit přílohu a máš klid.



Levné suroviny, které se neztratí



Mám doma pár základních věcí, které nejsou drahé, ale využiješ je pořád:

Červená čočka – rychlá, nepotřebuje namáčení
Konzervovaná rajčata nebo protlak
Rýže, bulgur, kuskus
Kokosové mléko – udělá i z nudné zeleniny lahůdku
Těstoviny – klasika, ale dá se s nimi hodně čarovat

Z těchto surovin zvládneš min. 10 různých jídel i bez masa.

Domácí dobroty, které šetří *a chutnají*

Nekupuju už drahé müsli nebo granolu. Dělá si domácí mix, který vyjde levněji a chutná líp:

ovesné vločky
kokos
nasekaná čokoláda
lyofilizované ovoce
semínka
nasekané oříšky



TIP: Ulož si směs do uzavíratelné nádoby a máš snídani na celý týden.

Podobně dělám i domácí lívance, muffiny, perník nebo pizzu z tvarohového těsta – levné, rychlé, bez nesmyslů.

Zbytky nejsou odpad

Zbylo těstovin moc? Máš kousek vařeného masa? Udělej:

zapečený oběd se sýrem
vývar z kostí a zbytků zeleniny
„všechno co dům dal“ rizoto

AI tip: Zeptej se ChatGPT:

*„Co můžu uvařit z malého množství kuřete,
zbylých těstovin a dvou rajčat?“*



Oblíbené recepty

Kuře na kari s nivou a rýží

Rychlý, krémový a sytý oběd, který chutná i dětem. Hotovo za 25 minut.

Suroviny (4 porce):

- 2 kuřecí prsa nebo stehna bez kostí (cca 300–400 g) – 80 Kč
- 1 malá smetana ke šlehání (200 ml) – 20 Kč
- 1/2 kostky Nivy (cca 60 g) – 15 Kč
- 1 lžice kari koření – 5 Kč
- 1 cibule – 3 Kč
- Olej, sůl, pepř – 5 Kč
- Rýže (200–250 g suché) – 12 Kč

Postup:

1. Nakrájej cibuli nadrobno a orestuj ji na oleji.
2. Přidej na kousky nakrájené kuře, osol, opepři a zprudka orestuj.
3. Zapraš kari kořením, promíchej a restuj cca minutu, ať se rozvoní.
4. Přilij smetanu a přidej nadrobenou nivu.
5. Nech vařit na mírném ohni cca 10 minut, dokud se niva nerozpustí a omáčka lehce nezhoustne.
6. Podávej s vařenou rýží.

Odhadovaná cena na 1 porci: 35–37 Kč

TIP od mámy: Nivu můžeš nahradit i levnějším sýrem s modrou plísní z privátních značek (např. Miil na Rohlíku nebo Pilos z Lidlu – ušetříš i 10 Kč na balení).

Křupavé pečené kuře s bylinkami a bramborami

Klasika, která nikdy nezklame. Ideální na neděli, ale klidně i v týdnu – když zbyde, uděláš z něj další dvě večeře.

Suroviny (4 porce):

- 1 celé kuře (cca 1,6 kg) – 110 Kč
- Brambory (1 kg) – 15 Kč
- Olivový olej – 5 Kč
- Sušený rozmarýn nebo tymián, sůl, pepř – 5 Kč
- Česnek – 2 stroužky – 3 Kč

Postup:

1. Kuře opláchni, osuš a zvenku i zevnitř pořádně osol, opepři a potřete olejem smíchaným s bylinkami a prolisovaným česnekem.
2. Předehřej troubu na 180 °C. Do pekáče dej na kousky nakrájené brambory, promíchej s olejem a trochou soli.
3. Polož na ně kuře a zakryj poklicí nebo alobalem. Peč 60 minut přikryté, pak odkryj a dopeč 30 minut dozlatova.
4. Z výpeku můžeš udělat vývar nebo použít jako základ do omáčky.

Cena na 1 porci: cca 35–40 Kč

(Pečené kuře je základ na víc jídel – maso využiješ i druhý den do rizota nebo sendvičů.)

Pečená rýže s batáty, fazolemi a arašídovým máslem

Syté, vonavé, lehce pikantní jídlo z trouby. Výborné i jako meal prep na dva dny.

Suroviny (4 porce):

- Rýže (200–250 g suché) – 12 Kč
- 1 větší batát – 18 Kč
- 1 plechovka červených fazolí – 20 Kč
- 1 cibule – 3 Kč
- kokosové mléko – 39 Kč
- 1–2 lžice arašídového másla – 6 Kč
- Sójová omáčka nebo tamari – 5 Kč
- Koření: česnek, paprika, špetka chilli, sůl, pepř – 5 Kč

Postup:

1. Cibuli nakrájej nadrobno a orestuj na trošce oleje. Přidej na kostičky nakrájený batát a krátce opeč. Přisyp propláchnutou rýží a promíchej.
2. Vmíchej scezené fazole, kokosové mléko, hrnek a půl vody nebo vývaru, lžici arašídového másla, lžici sójové omáčky a dochut podle chuti.
3. Směs přesuň do zapékací misky a peč cca 40 minut na 180 °C. Kontroluj vodu, případně přidej.
4. Podávej s čerstvým koriandrem nebo zelenou cibulkou (volitelně).

Cena na 1 porci: cca 25–28 Kč

(Levné, výživné, a přitom chuťově zajímavé jídlo – i bez masa.)

TIP od mámy: Pokud máš doma i jinou zbylou zeleninu, klidně ji do jídla přidej. Rýže bude pak barevnější a výživnější.

Oblíbené recepty

Domácí chléb bez hnětení (ze 4 surovin)

Křupavý na povrchu, vláčný uvnitř. Voní jako z pekárny a zvládneš ho i s dětmi za zády.

Suroviny (1 bochník):

- 500 g hladké nebo chlebové mouky – 12 Kč
- 1/2 lžičky sušeného droždí – 1 Kč
- 1 a 1/2 lžičky soli – 1 Kč
- 350 ml vody – 0 Kč

(volitelně: semínka, sušené bylinky, špetka kmínu, ovesné vločky na posypání)

Domácí granola s javorovým sirupem

Křupavá, voňavá, sladká tak akorát. Vydrží celý týden a ušetří ti stovky oproti kupované.

Suroviny (na cca 1 velkou sklenici):

- 300 g ovesných vloček – 12 Kč
- 3 lžice javorového sirupu (nebo medu) – 15 Kč
- 2 lžice kokosového oleje (nebo jiného tuku) – 5 Kč
- Hrst nasekaných oříšků – 15 Kč
- Hrst semínek (slunečnice, dýně, chia...) – 10 Kč
- Špetka soli a skořice – 1 Kč
- Volitelně: sušené ovoce, hořká čokoláda, kokos, lyofilizované ovoce – podle chuti

Vláčný perník s jablky a skořicí

Týdenní zachránce všech „mám na něco chuť“ momentů. Dětem chutná, dospělým taky. Upečeš ho za 10 minut + 30 minut pečení.

Suroviny (1 plech nebo 2 menší formy):

- 2 vejce – 8 Kč
- 100 g třtinového cukru (nebo běžného) – 6 Kč
- 200 ml mléka – 5 Kč
- 100 ml oleje – 7 Kč
- 250 g polohrubé mouky – 6 Kč
- 1 prášek do pečiva – 4 Kč
- 2 lžice kakaa – 5 Kč
- 1 lžice perníkového koření – 3 Kč
- 1 větší jablko, nahrubo nastrouhané – 5 Kč
- Špetka soli
- Volitelně: ořechy, čokoláda, domácí marmeláda na potřeni

Postup:

1. Večer smíchej všechny suroviny ve větší míse (stačí vařečkou). Těsto bude trochu lepivě – to je v pořádku.
2. Zakryj utěrkou a nech kynout 12–18 hodin při pokojové teplotě.
3. Ráno si předehej troubu na 230 °C a dej do ní prázdný litinový hrnec s víkem (nebo hluboký plech s poklicí).
4. Těsto opatrně přesuň na pečicí papír a pak do rozpáleného hrnce. Zakryj a peč 30 minut. Poté odkryj a dopekej ještě 15 minut dozlatova.

Cena na 1 bochník: cca 14 Kč

(V obchodě za podobný chléb zaplatíš klidně 40–50 Kč.)

TIP od mámy: Nejlepší je ještě teplý s máslem a solí. Pokud zbyde, nakrájej ho a zmraz – hodí se k polévce nebo na rychlou svačinu.

Postup:

1. Předehej troubu na 160 °C.
2. Ve velké míse smíchej vločky, oříšky, semínka, sůl a skořici.
3. V kastrůlku rozehej javorový sirup s kokosovým olejem (stačí krátce), přelij přes suchou směs a promíchej.
4. Rozprostři směs na plech s pečicím papírem a peč cca **25–30 minut**, každých 10 minut promíchej.
5. Po vychladnutí můžeš přidat sušené ovoce nebo čokoládu.

Cena na 1 porci (cca 50 g): cca 7–9 Kč

(Kupovaná granola vyjde klidně na 25–30 Kč za porci.)

TIP od mámy: Granolu dávám ráno do jogurtu s ovocem a lžičkou oříškového másla. Super snídaně za pár korun, která fakt zasytí.

Postup:

1. V míse vyšlehej vejce s cukrem, přidej mléko, olej a promíchej.
2. Vmíchej mouku, prášek do pečiva, kakao, koření a sůl.
3. Nakonec zlehka zapracuj nastrouhané jablko.
4. Těsto nalij na plech s pečicím papírem (nebo do dvou forem na chlebič).
5. Peč při 170 °C cca 30–35 minut – zkus špejli, zda je propečený.
6. Po vychladnutí můžeš potřít marmeládou nebo posypat cukrem.

Cena na 1 porci (z 12 kousků): cca 6–7 Kč

TIP od mámy: Vydrží vláčný několik dní, ideální na svačiny. Můžeš ho i nakrájet a zamrazit – vytáhneš, ohřeješ a máš domácí moučník kdykoli.

4 | Úspory v domácnosti a úklidu



Domácnost neznamená jen hadr a jar. Je to proud peněz, co teče z účtu za každodenní věci – čističe, houbičky, pytle do koše, ale i voda, elektřina nebo nevyužitě předplatné. A právě tady se dá ušetřit fakt hodně, když se na to podíváš chytře.

Domácí čističe?

Fungují skvěle a nestojí majlant

Když jsem zjistila, že většinu věcí doma uklidím octem, jedlou sodou a vodou, přestala jsem kupovat deset různých čističů, ubrousků a sprejů.

Moje osvědčené DIY čističe:

- Univerzální čistič: voda + ocet + pár kapek esenciálního oleje (např. citron, tea tree)
- Čistič na koupelnu: jedlá soda + troška vody + citronová šťáva → pastu nanést, nechat působit, opláchnout
- Odmašťovač: ocet + kapka prostředku na nádobí + teplá voda

TIP: Směsi si dělám do prázdné lahve s rozprašovačem, kladně od starého čističe.



AI tip: Zeptej se ChatGPT:
„Napiš mi recept na domácí čistič do koupelny,
který odstraní vodní kámen.“

Spotřeba vody, energií a malých žroutů

Úspory nejsou jen o tom, co kupuješ – ale i o tom, jak to doma používáš. Například:

- Myčku zapínám, až když je plná – ideálně na eko program.
- Praní na 30 °C bohatě stačí, pokud to není miminkovské prádlo.
- Světla zhasínám automaticky, když jdu z místnosti (a učím to i děti).
- Nechávám věci chladnout než je dám do lednice – spotřebuje pak méně energie.



A taky: nebojte se porovnávat tarify. Stačí jednou ročně na chvíli sednout a zkontrolovat, jestli zbytečně neplatíte víc.

AI tip:

*„Zjisti mi, jaký je nejvýhodnější tarif na elektřinu v mém regionu.“
(Můžeš doplnit konkrétní lokalitu nebo použít srovnávače jako Ušetřeno.cz.)*

Kdy se vyplatí investovat

Ne všechno levné je výhodné. Některé věci se fakt vyplatí koupit kvalitní:

- Dobré houbičky na nádobí (v DM mají kvalitní a vydrží déle)
- Kapsle do myčky – levné z DM fungují, ale ne každé extra levné balení z obchodáku se vyplatí
 - Utěrky z mikrovlákna – vydrží roky, stačí je vyprat
 - Skleněné dózy a nádoby – místo igelitek a plastů



Minimalismus jako úspora

Víc věcí = víc nepořádku, víc uklízení, víc peněz v háji. Když jsem začala postupně redukovat domácnost, zjistila jsem, že spoustu věcí:

- vůbec nepoužíváme
- kupuju z nudy nebo impulzivně
- dubluju (kolik hadrů na podlahu člověk fakt potřebuje?)

Zkus si doma projít každou místnost a u každé věci se zeptat:

„Používám to? Potřebuju to? Nebo mi to jen zabírá místo a žere energii (moji nebo elektrickou)?“

TIP od mámy:

Uklízení je snazší, když toho máš míň. Fakt.

*Předplatná, která ti
možná tečou z účtu*

Tohle je tichý zabiják rozpočtu. Máš předplatné na:

Netflix

Spotify

aplikace na cvičení

nějaký online kurz, který jsi ještě neotevřela?

Zkontroluj si bankovní výpis za poslední 2–3 měsíce. Roční úspora? Přes 2 500 Kč. Jen za kliknutí na „zrušit“.

AI tip:

ChatGPT ti může pomoci připomenout, jak zrušit konkrétní službu. Např.:

„Jak zrušit předplatné Spotify z iPhone?“



Moje oblíbené produkty

Nakonec pár věcí, které se mi fakt osvědčily – nejsou nejlevnější, ale vydrží a šetří dlouhodobě:

Skleněné lahve a dózy z IKEA a z Pepča

Utěrky z mikrovlákná z DM

Denkmit tablety do myčky z DM

Houbička na sklokeramickou desku z DM - skvěle vyčistí i spáleninu na plechu

Denkmit kapsle na praní


Denkmit mýdlový čistič

Denkmit tablety do WC





5 | Věci pro děti – kde (ne)šetřit



Děti jsou radost. A taky nekonečný zdroj výdajů. Od plenek po botičky, od houpátek po oblečky, co jsou za týden malé. A člověk snadno sklouzne k tomu, že „když už to je pro dítě“, tak to přece musí být kvalitní – a drahé.

Ale čím víc jsem toho s dětmi zažila, tím víc jsem pochopila, že ne všechno drahé je nutné. A že některé věci se dají pořídit levně nebo vůbec – jen chceš vědět, kde hledat a co fakt stojí za to.

Co opravdu potřebuje miminko? Méně, než si myslíš

První dítě. Milión seznamů. Tisíc doporučení. A pak zjistíš, že:

ne všechny dudlíky dítě vůbec vezme
tři z pěti bodyček jsi nikdy nepoužila
hnízdečko bylo super... asi tři dny

TIP od mámy: Začni minimalisticky. Kup jen základ, zbytek se dá vždy dokoupit podle potřeby.

Co u nás frčelo:

Houpátko Babybjorn - je drahé, ale můžete si jej půjčit, nebo koupit z druhé ruky
obyčejné mušelínové pleny – multifunkční poklad

Oblečení z druhé ruky, malému miminku vydrží oblečení velmi krátce, nakonec jsem vždy kupovala jen
Lindex z druhé ruky, skvělé střihy a je rostoucí.

na zimu jsem měla dva flisové overaly z lodger, také z druhé ruky. U overalů se mi velmi osvědčilo kupovat
vždy s otevřenými nohaviciemi. Pokud má oblečení tzv. Ponožky (vpodstate dupačky) vydrží zákonitě kratší
dobu.

nosítko – koupila jsem lehce použité, zachránilo mi záda i duševní zdraví

Second handy, výměny a půjčování

Než něco koupíš nové:

- podívej se na Vinted
- zeptej se v okolí na dětské swapy
- domluv se s kamarádkou, co má starší dítě – často rády pošlou věci dál



Já takhle dostala:

celou výbavičku na první měsíce
Babybjorn houpátko
dětské zimní kombinézy
mušelínovou zavinovačku

AI tip: Napiš ChatGPT:

„Napiš mi zprávu pro Facebook skupinu o výměně věcí pro děti – hledám zimní bundu pro holčičku vel. 92.“



Oblečení

*šetří na tom.
co rychle roste*

Dětské oblečení roste rychlostí světla. Proto:


neinvestuju do nových triček a legín – беру z Vintedu nebo Lindex outletu kvalitní boty ale kupuju nové – tam se vyplatí nešetřit (správná velikost, zdravá chůze) - vždy jsem koupila jedny nové a jedny z druhé ruky, u kterých jsem věděla stříh a že budou dveří sedět.

Značky, co se mi osvědčily:

Lindex

Lodger

Little angel - česká značka, kvalitní, mají super rostoucí tepláčky
Pepino by Ricosta boty - vydrží úplně skvěle a dají se i dobře prodat



Tip od mámy: Dětem je jedno, co mají na sobě – důležité je, aby to bylo pohodlné a praktické. Instagram outfit může počkat.

Kosmetika a drogerie – přehled, tipy

Ne každá „baby“ značka je šetrná. A zároveň ne všechno drahé je nutně lepší.

Co používáme doma:

Dětské tělové mléko Alverde, používám s přebalování a čištění zadečku společně s
perlanem


Dětský olej Alverde Baby z DM

Sprchový dětský gel Alverde

Zinková mast Purity Vision

Bambucké máslo Purity Vision

Pleny DM



*TIP od mámy: U kosmetiky pro děti platí: méně je víc. Nepotřebuješ deset přípravků –
stačí jeden dobrý olej, zinková mast a kvalitní pleny.*

Hračky, knížky, zábava – víc není víc

Koupíš hračku, hraje si s ní deset minut. Knižka? Vydrží, ale musí být správně vybraná.

TIP od mámy:

Místo nakupování pořád nových hraček:

- půjč si knížky v knihovně
- udělej výměnu s jinou mámou
- schovej část hraček a za měsíc je „vytáhni“ jako nové




AI tip:

„Vymysli program na deštivé odpoledne doma pro dvouleté dítě – bez obrazovky.“


6 | Tipy a vychytávky do
každého dne






Někdy to nejsou velké změny, co ti pomůžou ušetřit, ale ty úplně nejmenší. Takové, které si ani neuvědomíš – dokud nezačneš mít víc klidu i peněz. Tady je moje sbírka „malých vychytávek“, které u nás doma fungují nejlíp.

Piš si výdaje *ale jednoduše*



Každý večer si sednu na dvě minuty a zapíšu, co jsme ten den utratili. Dělán to ve WalletApp. Mám diář, do kterého si plánuju jídlo. Nepíšu se jej den pozdní ale buď si napíšu seznam jídel co budu ten týden vařit. Jsem pak více flexibilní. Podle toho plánu pak dělám nákupní seznam. Po čase zjistíš, že vlastně nakupuješ to samé, hlavně základní suroviny. Žít minimalisticky není snadné, ale je to výzva.



*AI tip: Po pár týdnech můžeš napsat ChatGPT:
„Pomoz mi vyhodnotit moje výdaje z těchto
kategorií a navrhní, kde můžu ušetřit.“*





Nakupuj s hlavou

a se seznamem

Bez seznamu do obchodu nejdu. Pokud zapomenu, koupím:

*věci, co už máme
nesmysly, co byly u pokladny
a stejně zapomenu to, co jsem měla koupit*

Díky seznamu:

*neutrácím za zbytečnosti
neplytvám jídlem
mám klid, že doma všechno je*

TIP: Seznam si můžeš psát rovnou do mobilu – používám klasickou poznámku v telefonu, sdílenou s partnerem.



Uvař víc, ohřej později

Vaření je časově i energeticky náročné. Tak proč to nevyužít víc?

- vařím dvojnásobnou porci, část zamrazím nebo schovám na další den
- vývar dělám do zásoby

AI tip:

„Navrhni mi týdenní jídelníček, kde jedno jídlo navazuje na druhé (např. vývar → omáčka → rizoto).“

Odměň se, ale chytře

Úsporná domácnost neznamená asketický život bez radosti. Ale je fajn najít způsoby, jak si udělat radost levněji:

- *místo dortu z kavárny si upeč doma (a užij si to i s dětmi)*
- *místo nákupu nového trička si vytríd' skříň – často najdeš poklad*
- *místo impulzivního nákupu si to napiš na „wishlist“ a zvaž za týden*

TIP od mámy: Mě fakt baví, když si něco nekoupím hned – a pak zjistím, že jsem to vlastně ani nepotřebovala.



Malé změny, velké výsledky

Co u nás doma zafungovalo dlouhodobě:

- pít vodu z kohoutku a používat Sodastream
- péct vlastní pečivo – třeba jednoduchý chléb bez hnětení
- dělat domácí dezerty místo kupovaných
- kupovat univerzální čistič místo pěti různých
- naplánovat týden dopředu – jídlo, aktivity, rozpočet



Bonus – návykový rituál: Nedělní plánování

Každou neděli večer:

- zkontroluju slevy (Lidl, Rohlík, Penny...)
 - naplánuju jídelníček
 - projdu lednici a mrazák
 - napíšu nákupní seznam
- nastavím si rozpočet ve WalletApp

Trvá to 15 minut. Ale dává mi to klid na celý týden.

Checklist prvních změn

15 minut týdně, které ti ušetří stovky a přinesou víc klidu doma i v hlavě

Peníze pod kontrolou

- Zapsat výdaje do aplikace (např. WalletApp)
- Zkontrolovat rozpočet pro každou kategorii
- Mrknout na bankovní účet – odečíst zbytečná předplatná?



Chytrý nákup a plánování jídla

- Projít akční letáky (Lidl, Rohlík, DM...)
- Podívat se, co mám doma (lednice, mrazák, spíž)
 - Naplánovat jídelníček na 5–7 dní
- Napsat nákupní seznam (a držet se ho!)



Vaření s rozumem

- Vybrat aspoň 2 jídla „z jednoho hrnce“
- Uvařit minimálně 1 jídlo na dva dny
- Zpracovat zbytky – nic se nevyhazuje
 - Připravit vývar do zásoby



Úklid a domácnost

- Smíchat si domácí čistič nebo zkontrolovat zásoby
 - Zapnout myčku a pračku na eko režim
 - Uklidit jednu „zatěžující“ věc z domácnosti
- Nepotřebné věci připravit na výměnu/darování

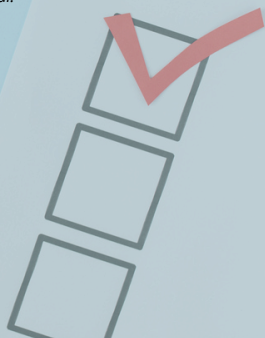


Děti a péče

- Projít oblečení – co je malé, co chybí?
- Zkontrolovat kosmetiku a drogerii – doplnit jen to, co fakt používáme
- Naplánovat „výměnu hraček“ (půjčit, schovat, vyměnit)



BONUS TIP: Každý týden si napiš:
„Co se mi tento týden podařilo ušetřit?“
Třeba jen drobnost – ale motivuje to pokračovat dál!



Děkuju, že jsi dočetla až sem!

Jestli jsi došla až na konec, tak klobouk dolů. Znamená to, že ti na tvůj domácnosti opravdu záleží. Že chceš žít chytřeji, s větším klidem a bez zbytečného utrácení. A to je něco, co si zaslouží respekt.

Doufám, že sis z e-booku odnesla spoustu inspirace a hlavně konkrétních tipů, které ti ušetří peníze, čas i nervy.

Nezapomeň – není to o dokonalosti, ale o malých krocích, které dělají velký rozdíl.

Sleduj mě na Instagramu

Na mém profilu [@lucievimizerii](#) sdílím další tipy, recepty, inspirace pro mámy i každodenní úspory – všechno z praxe, žádné idealizované obrázky.

Pomohl ti e-book?

Budu ráda, když ho:

- doporučíš kamarádce
- sdílíš na Instagramu a označíš mě
- nebo mi napíšeš zprávu – co ti pomohlo, co bys vylepšila, co bys chtěla dál

Co dál?

Chystám další e-booky a digitální produkty – třeba:

- ChatGPT pro mámy – jak ti umělá inteligence může každý den šetřit čas i energii
- Tisknuteľné plánovače a šablony (jídelníček, rozpočet, nákupní seznam...)

Chceš o nich vědět jako první? Sleduj mě na Instagramu, nebo mi napiš.

Děkuju, že jsi tady. A držím palce, ať ti doma všechno klapne – jednoduše a s úsměvem.

Lucie