Tutti i Giorni	Una Volta a Settimana (Venerdì)				
<p>TUTTI I GIORNI O A GIORNI ALTERNI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Durante la giornata prevedere almeno 15'-30' di attività fisica (workout, running, yoga, pilates, ecc) ○ Lavatrice: pre-trattare, avviare il programma, stendere, ritirare, piegare, riporre i panni <p>MATTINA</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Arieggiare la casa ○ Rifare i letti ○ Aspirare i pavimenti o passa il panno cattura-polvere <p>SERA</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pulire il lavello e i fuochi ○ Passare sui sanitari e rubinetti spray detergente ○ Mettere in ordine la casa <p>CHECKLIST PER DOMANI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Predisporre pranzo e cena ○ Annotare la lista della spesa ○ Predisporre indumenti da indossare ○ Decidere TRE cose urgenti da portare a termine ○ Preparare la tavola per la colazione <div data-bbox="242 1592 703 1854" style="border: 1px solid black; margin-top: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #ffff00;"> <th style="padding: 5px;">Annotazioni</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </tbody> </table> </div>	Annotazioni				<ul style="list-style-type: none"> ○ Vedi la scheda del Venerdì! <p style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">Una Volta al Mese</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lavare le tende del bagno e della cucina ○ Rammendare ○ Vetri, infissi e davanzali ○ Sistemare la corrispondenza ○ Verificare le scadenze imminenti <p style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">Tre Volte all'Anno</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A rotazione, fare la manutenzione di lavatrice e lavapiatti ○ Microonde ○ Forno ○ Cappa ○ Decalcificare il ferro a vapore ○ Decalcificare la macchinetta del caffè espresso <p style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">Due Volte all'Anno</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cambio di Stagione indumenti ○ Cambio di Stagione scarpe ○ Lavare le tende delle camere e della sala ○ Svuotare i mobili internamente e buttare il superfluo ○ Pulire i filtri del condizionatore ○ Materassi ○ Tappeti ○ Lampadari ○ Tapparelle
Annotazioni					