


Planning Settimanale delle "faccende" domestiche

La Casalinga Ideale

<p>Tutti i giorni appena alzate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aprite le finestre per almeno 1/2 ora e rifare i letti prima di uscire - dedicare almeno 10' a voi stesse con qualche esercizio di stretching o risveglio muscolare... 			
	<p>lunedì</p> <ul style="list-style-type: none"> * spazzare e lavare i pavimenti * predisporre il pranzo e la cena * lavare i capi bianchi e chiari * uscire per la spesa 	<p>martedì</p> <ul style="list-style-type: none"> * spolverare i mobili delle camere * pulire a fondo bagno e cucina * lavare i capi scuri * predisporre il pranzo e la cena 	<p>mercoledì</p> <ul style="list-style-type: none"> * spazzare e lavare i pavimenti * rammendare e stirare * predisporre il pranzo e la cena * uscire per la spesa
	<p>giovedì</p> <ul style="list-style-type: none"> * dare ordine ai cassetti * pulire a fondo bagno e cucina * predisporre il pranzo e la cena 	<p>venerdì</p> <ul style="list-style-type: none"> * spazzare e lavare i pavimenti * spolverare i mobili delle camere * predisporre il pranzo e la cena * uscire per la spesa 	<p>sabato</p> <ul style="list-style-type: none"> * dedicarsi alle piante in casa o sul terrazzo * Curare i nostri hobby: decoupage, grafica, ricamo, foto, ecc ecc
<p>Una volta a settimana:</p> <p>pulire a fondo vetri e specchi</p> <p>pulite a fondo il secchio della spazzatura</p> <p>cambiare la biancheria da letto e da bagno</p> <p>battere i tappeti</p>	<p>Una volta al mese</p> <p>lavare le tende al bagno e in cucina</p> <p>sistemare la corrispondenza, archiviare le utenze e organizzare le scadenze del mese successivo</p>	<p>Due o tre volte all'anno</p> <p>Lavare e stirare le tende delle camere</p> <p>Svuotate mobili e pensili e puliteli all'interno.</p> <p>Pulizia del frigorifero. Il vano congelatore va sbrinato una/due volta l'anno</p> <p>Pulire materassi e tappeti a fondo</p> <p>Pulizia del forno</p> <p>Pulizia dei lampadari</p>	
<p>Visita il sito: http://www.lacasalingaideale.it</p> <p>Info: felicity@lacasalingaideale.it</p>			