

Planning Settimanale delle "faccende" domestiche per le casalinghe che lavorano

Il lavoro si sa, ci porta via gran parte del tempo durante il giorno, quindi cercherò di improntare un planning settimanale tenendo presente che le "faccende" porteranno via circa un'ora di tempo al giorno da spendere nel pomeriggio se si ha un lavoro part-time oppure la sera, prima o dopo cena, secondo l'orario di rientro dal lavoro.

Tutti i giorni appena alzate:

- 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....
- la sera, dopo cena, predisporre il pranzo e la cena del giorno dopo

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
<ul style="list-style-type: none"> * spazzare e lavare i pavimenti * lavare i capi bianchi e chiari 	<ul style="list-style-type: none"> * spolverare i mobili delle camere * pulire a fondo bagno e cucina * lavare i capi scuri 	<ul style="list-style-type: none"> * spazzare e lavare i pavimenti * rammendare e stirare 	<ul style="list-style-type: none"> * dare ordine ai cassetti * pulire a fondo bagno e cucina
venerdì	sabato	domenica	<p><u>Una volta a settimana:</u> pulire a fondo vetri e specchi - pulite a fondo il secchio della spazzatura - cambiare la biancheria da letto e da bagno - battere i tappeti</p> <p><u>Una volta al mese</u> lavare le tende al bagno e in cucina - sistemare la corrispondenza, archiviare le utenze e organizzare le scadenze del mese successivo</p> <p><u>Due o tre volte all'anno</u> Lavare e stirare le tende delle camere Svuotate mobili e pensili e puliteli all'interno. Pulizia del frigorifero. Il vano congelatore va sbrinato una/due volte l'anno Pulire materassi e tappeti a fondo Pulizia del forno Pulizia dei lampadari</p>
<ul style="list-style-type: none"> * spazzare e lavare i pavimenti * spolverare i mobili delle camere 	<ul style="list-style-type: none"> * uscire per la spesa, si raccomanda l'orario (evitare le ore centrali nella mattinata o nel pomeriggio se non si vuole restare "intrappolati" nel supermercato) PS: Utilizzare la Lista della Spesa per risparmiare tempo e denaro!!! *nel pomeriggio prevedere le pulizie settimanali e/o mensili da fare... appuntatele in un calendario/agenda... *predisporre un pranzo speciale per la domenica 	<p>Tempo permettendo: una bella gita fuori porta oppure un bel pranzo in famiglia,</p> <p><u>In alternativa:</u> dedicarsi alle piante in casa o sul terrazzo - Curare i propri hobby: decoupage, grafica, ricamo, foto, ecc ecc</p> <p><u>O ancora:</u> dedichiamo tempo a noi stesse... un bel bagno, crema idratante, maschera per il viso, impacco per i capelli... e via dicendo</p>	



Visita il sito: <http://www.lacasalingaideale.it>

Info: felicity@lacasalingaideale.it