


Planning settimanale delle "faccende" domestiche

Tutti i giorni appena alzate: - aprite le finestre per almeno ½ ora e rifare i letti prima di uscire - dedicare almeno 10' a voi stesse con qualche esercizio di stretching o risveglio muscolare			
	Lunedì spazzare e lavare i pavimenti predisporre il pranzo e la cena lavare i capi bianchi e chiari <i>uscire per la spesa</i>	Martedì spolverare i mobili delle camere pulire a fondo bagno e cucina lavare i capi scuri predisporre il pranzo e la cena	Mercoledì spazzare e lavare i pavimenti rammendare e stirare predisporre il pranzo e la cena <i>uscire per la spesa</i>
	Giovedì dare ordine ai cassetti pulire a fondo bagno e cucina predisporre il pranzo e la cena	Venerdì spazzare e lavare i pavimenti spolverare i mobili delle camere predisporre il pranzo e la cena <i>uscire per la spesa</i>	Sabato dedicarsi alle piante in casa o sul terrazzo Curare i propri hobby: decoupage, grafica, ricamo, foto, ecc
Una volta /settimana pulire a fondo vetri e specchi pulire a fondo il secchio della spazzatura cambiare la biancheria da letto e da bagno battere i tappeti		Una volta / mese lavare le tende del bagno e della cucina sistemare la corrispondenza , archiviare le utenze e organizzare le scadenze del mese successivo	
Due o tre volte all'anno 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 volta l'anno Pulire materassi e tappeti a fondo Pulizia del forno Pulizia dei lampadari			