

Planning Settimanale delle "faccende" domestiche

Per casalinghe che lavorano

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 **esercizi di stretching** o **risveglio muscolare**
- la sera, dopo cena, **predisporre il pranzo e la cena** del giorno dopo



Le "faccende" porteranno via circa un'ora di tempo al giorno nel pomeriggio se si ha un lavoro part-time, oppure la sera, prima o dopo cena, secondo l'orario di rientro dal lavoro

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Spazzare e lavare i pavimenti Predisporre il pranzo e la cena Lavare i capi bianchi e chiari	Spolverare i mobili delle camere Pulire a fondo bagno e cucina Lavare i capi scuri	Spazzare e lavare i pavimenti Rammendare e stirare
Giovedì	Venerdì	Sabato
Dare ordine ai cassettei Pulire a fondo bagno e cucina	Spazzare e lavare i pavimenti Spolverare i mobili delle camere	Uscire per la spesa (*) Nel pomeriggio prevedere le pulizie settimanali e/o mensili da fare, appuntatele in agenda

Domenica

Tempo permettendo: una bella gita fuori porta, oppure un bel pranzo in famiglia. In alternativa: dedicarsi alle piante in casa o sul terrazzo
 Curare i propri **hobby:** decoupage, grafica, ricamo, foto, ecc
 O ancora: **dedichiamo tempo a noi stesse...** un bel bagno, crema idratante, maschera per il viso, impacco per i capelli... e via dicendo

Una volta a settimana	Una volta al mese	Due o tre volte l'anno
Pulire a fondo vetri e specchi Pulire a fondo il secchio della spazzatura Cambiare la biancheria da letto e da bagno Battere i tappeti Pulizia dei lampadari	Lavare le tende al bagno e in cucina Sistemare la corrispondenza , archiviare le utenze e Organizzare le scadenze del mese successivo	Lavare e stirare le tende delle camere Svuotate mobili e pensili e pulite all'interno. Pulizia del frigorifero . Il vano congelatore va sbrinato Pulire materassi e tappeti a fondo Pulizia del forno