



CasaDOP – Programma di Faccende Domestiche OnLine

Compiti Base

Tempo stimato 25'

- Appena alzata, lavati, cambiati e **fai una bella colazione**;
- Arieggia le camere e **rifai i letti**;
- Decidi i pasti di **pranzo e cena** e prepara l'eventuale lista della spesa;
- Spruzza sui **sanitari** una soluzione di acqua e aceto, pulisci con un panno-spugna, risciacqua ed asciuga;
- **Riordina una stanza alla volta** le cose fuori posto ma solo quello che si vede a colpo d'occhio! Ad esempio i giornali, i cellulari, il cordless di casa, il plaid (scuotilo e ripiegalo), le cartacce, i bicchieri, nelle camere i vestiti (da appendere su una gruccia, su un servetto o nell'armadio), metti nella cesta del bucato i panni da lavare.
- **Dedica 30 minuti* ai panni**: dividerli per preparare la lavatrice; metterli in ammollo o lavarli a mano; far partire il programma della lavatrice; stendere; raccogliere i panni asciutti; piegarli; stirarli.
- Ogni volta che utilizzi il **lavandino della cucina** asciugalo con un panno-spugna, in questo modo resterà sempre splendente!
- **Ricordati di bere** tanto nell'arco della giornata per depurare ed idratare il tuo corpo;
- **Dedica un po' di tempo a te stessa**, relax al pc, davanti ad un bel libro o alla tv, una doccia o un bagno caldo, spalmati la crema ecc.;
- Prima di andare a letto **prepara i vestiti che utilizzerai il giorno dopo** in questo modo avrai un risveglio meno traumatico! Sappiamo tutte quanto sia difficile nelle giornate "NO" trovare i vestiti adatti.
-
-
-

* I 30 minuti del bucato sono conteggiati a parte (al bisogno)