

Tutti i giorni	Lunedì	Martedì	Mercoledì
Aprire 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	Spazzare e lavare i pavimenti Predisporre il pranzo e la cena Lavare i capi bianchi e chiari Uscire per la spesa	Spolverare i mobili delle camere Pulire a fondo bagno e cucina Lavare i capi scuri Predisporre il pranzo e la cena	Spazzare e lavare i pavimenti Rammendare e stirare Predisporre il pranzo e la cena Uscire per la spesa

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Dare ordine ai cassetti Pulire a fondo bagno e cucina Predisporre il pranzo e la cena	Spazzare e lavare i pavimenti Spolverare i mobili delle camere Predisporre il pranzo e la cena Uscire per la spesa	Dedicarsi alle piante in casa o sul terrazzo Curare i propri hobby: decoupage, grafica, ricamo, foto, ecc	Tempo permettendo: una gita fuori porta, pranzo in famiglia, e dedichiamo tempo a noi stesse: bagno, maschera per il viso, impacco ai capelli e via dicendo

Una volta a Settimana	Una volta al mese
Pulire a fondo vetri e specchi Pulire a fondo il secchio della spazzatura Cambiare la biancheria da letto e da bagno Battere i tappeti	Lavare le tende del bagno e della cucina Sistemare la corrispondenza, archiviare le utenze e organizzare le scadenze del mese successivo

Due/Tre volte l'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.