

Tenere presente che 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

Tutti i giorni	Lunedì	Martedì	Mercoledì
Aprire le finestre per almeno ½ ora e rifare i letti prima di uscire Dedicare almeno 10' a esercizi di stretching o risveglio muscolare La sera, dopo cena, predisporre il pranzo e la cena del giorno dopo	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	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* Nel pomeriggio prevedere le pulizie settimanali e/o mensili da fare, appuntatele in agenda	Tempo permettendo: una bella gita fuori porta, oppure un bel pranzo in famiglia. In alternativa: dedicarsi alle piante in casa o sul terrazzo Stirare

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 volte l'anno. Pulizia del forno. Pulire materassi e tappeti a fondo. Pulizia dei lampadari.