

PROGRAMMA DI PULIZIE DOMESTICHE

www.mammafelice.it

MATTINA:

1. Arieggiare le stanze da letto;
2. Rifare i letti;
3. Togliere le tazze della colazione dal tavolo.

SERA:

1. Preparare la colazione per il giorno dopo;
2. Pulire la cucina e azionare la lavastoviglie;
3. Pulire velocemente i sanitari

LAVATRICI

1. Lunedì: tovaglie, lenzuola, accappatoi e asciugamani;
2. Mercoledì: intimo;
3. Venerdì: vestiario;
4. Weekend: lavare ciò che è rimasto indietro, come le cose della cucina e della pulizia.

15 MINUTI AL GIORNO

- Lunedì: spolverare con il piumino velocemente i mobili bassi;
- Martedì: pulire il pavimento del bagno, passando la scopa in silicone e lo straccio;
- Mercoledì: pulire e svuotare i secchi della differenziata;
- Giovedì: pulire il pavimento della cucina;
- Venerdì: mettere in ordine gli angoli dove si sono accumulate le cose.

20 MINUTI 2 VOLTE A SETTIMANA (A SCELTA)

- Passare l'aspirapolvere in tutte le stanze;
- Pulire i pavimenti;
- Lavare le tende;
- Pulire il frigorifero;
- Riordinare la dispensa o un cassetto o un armadio;
- Lavare i vetri di una stanza alla volta;
- Pulire il forno o gli elettrodomestici;
- Pulire i balconi;
- Pulire i lampadari.

MEAL PREP

1. Fare la spesa e comprare verdure di stagione;
2. Cucinare una volta a settimana per avere i pranzi e cene pronti.

LEGGI SU MAMMAFELICE: [COME ORGANIZZARE IL MEALPREP SETTIMANALE IN 15 PASSI](#)