



DISTRETTO
DESIGN
ARREDAMENTI

Tutte le mattine

- Aprire le finestre per almeno 1/2 ora
- Rifare i letti
- Dedicare almeno 10 min a stretching, yoga o risveglio muscolare
- Controllare il menù di pranzo e cena

BERE 8 BICCHIERI D'ACQUA



Lunedì

- Spazzare e lavare i pavimenti
- Lavare i capi bianchi e chiari

Martedì

- Spolverare i mobili della zona giorno
- Passare aspirapolvere zona giorno
- Pulire a fondo i bagni

Mercoledì

- Pulire a fondo la cucina
- Lavare i capi scuri
- Fare la spesa di metà settimana

Giovedì

- Spazzare e lavare i pavimenti
- Spolverare i mobili della zona notte

Venerdì

- Stirare
- Riordinare i cassetti
- Passare aspirapolvere zona notte

Sabato

- Fare la spesa
- Cambiare le lenzuola
- Spazzare e lavare i pavimenti

PLANNING SETTIMANALE