

Ξεσκόνισμα  
σκούπισμα  
σφουγγάρισμα

Βάζουμε  
πλυντήριο &  
σιδερώνουμε

Καθαρίζουμε  
και  
τακτοποιούμε  
το ψυγείο

Καθαρίζουμε  
τον φούρνο  
μικροκυμάτων

Καθαρίζουμε  
τις βρύσες &  
τους νεροχύτες  
της κουζίνας

Τινάζουμε &  
αφήνουμε να  
αεριστούν  
σκεπτάσματα,  
μαξιλάρια,  
ριχτάρια κτλ

Περνάμε με  
βρεγμένο πανί  
τα ντουλάπια  
της κουζίνας &  
τις συσκευές

Βάζουμε  
πλυντήριο &  
σιδερώνουμε

## ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ:

στρώνουμε τα κρεβάτια,  
μαγειρεύουμε, πλένουμε πιάτα,  
καθαρίζουμε τον πάγκο,  
συμμαζεύουμε ότι δεν είναι  
στη θέση του και  
βγάζουμε έξω τα σκουπίδια

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

### ΑΝΑ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

ολοκληρώνουμε μια εργασία  
ακολουθώντας τα  
βελάκια κυκλικά

-MAKE LIFE-

Καθαρίζουμε  
τις εστίες της  
κουζίνας & το  
φούρνο

Ξεσκόνισμα  
σκούπισμα  
σφουγγάρισμα

Καθαρίζουμε  
τζάμια &  
καθρέφτες.  
Βάζουμε  
πλυντήριο

Καθαρίζουμε  
τη λεκάνη  
της τουαλέτας.  
Τακτοποιούμε  
τα ντουλάπια  
του μπάνιου

Ξεσκόνισμα  
σκούπισμα  
σφουγγάρισμα

Καθαρίζουμε  
τη μπανιέρα,  
το νιπτήρα και  
τα πλακάκια  
του μπάνιου