

Ξεσκόνισμα
σκούπισμα
σφουγγάρισμα

Βάζουμε
πλυντήριο &
σιδερώνουμε

Καθαρίζουμε
και
τακτοποιούμε
το ψυγείο

Καθαρίζουμε
τον φούρνο
μικροκυμάτων

Καθαρίζουμε
τις βρύσες &
τους νεροχύτες
της κουζίνας

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

Καθαρίζουμε
τις εστίες της
κουζίνας & το
φούρνο

Τινάζουμε &
αφήνουμε να
αεριστούν
σκεπάσματα,
μαξιλάρια,
ριχτάρια κτλ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ξεσκόνισμα
σκούπισμα
σφουγγάρισμα

Περνάμε με
βρεγμένο πανί
τα ντουλάπια
της κουζίνας &
τις συσκευές

**ΑΝΑ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:**
ολοκληρώνουμε μια εργασία
ακολουθώντας τα
βελάκια κυκλικά

Καθαρίζουμε
τζάμια &
καθρέφτες.
Βάζουμε
πλυντήριο

-MAKE LIFE-

Βάζουμε
πλυντήριο &
σιδερώνουμε

Ξεσκόνισμα
σκούπισμα
σφουγγάρισμα

Καθαρίζουμε
τη μπανιέρα,
το νιπτήρα και
τα πλακάκια
του μπάνιου

Καθαρίζουμε
τη λεκάνη
της τουαλέτας.
Τακτοποιούμε
τα ντουλάπια
του μπάνιου