

HETI ELLENŐRZŐ LISTA - FlyLady programhoz

Napi rutin - reggel

Ágyazz be és tegyél rendet az ágy körül

A fürdőszobában végezd el a turbó törlést

2 percig rakj rendet egy kritikus területen

Fusd át a naptárban a napi programot

Reggelizz valami finomat, vedd be a vitaminokat

Nézz a szennyestartóba: kell ma mosni?

H K SZ CS P SZ V

Napi rutin - nap közben

Szortírozz 15 percig

Mozogj 15 percig

H K SZ CS P SZ V

Napi rutin - este

Fényesítsd ki a mosogatódat

2 percig rakj rendet egy kritikus területen

Nézd meg a naptáradban a másnapi teendőket

Készítsd ki a ruháidat másnapra

Készítsd ki a holmidat a Launch Padre

Időben menj aludni

H K SZ CS P SZ V

Heti feladatok - háztartás

Porszívózás

Portörlés

Felmosás

Tükrök és ajtók letörlése

Ágynemű csere

Törölköző csere

Kukák kiürítése

Zónatakarítás

H K SZ CS P SZ V