

# HETI ELLENŐRZŐ LISTA - FlyLady programhoz

| Napi rutin - reggel                             | H | K | SZ | CS | P | SZ | V |
|---|---|---|----|----|---|----|---|
| 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?          |   |   |    |    |   |    |   |
|   |   |   |    |    |   |    |   |

| Napi rutin - nap közben | H | K | SZ | CS | P | SZ | V |
|-------------------------|---|---|----|----|---|----|---|
| Szortírozz 15 percig    |   |   |    |    |   |    |   |
| Mozogj 15 percig        |   |   |    |    |   |    |   |

| Napi rutin - este                           | H | K | SZ | CS | P | SZ | V |
|---|---|---|----|----|---|----|---|
| 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                          |   |   |    |    |   |    |   |
|   |   |   |    |    |   |    |   |

| Heti feladatok - háztartás | H | K | SZ | CS | P | SZ | V |
|----------------------------|---|---|----|----|---|----|---|
| Porszívózás                |   |   |    |    |   |    |   |
| Portörlés                  |   |   |    |    |   |    |   |
| Felmosás                   |   |   |    |    |   |    |   |
| Tükrök és ajtók letörlése  |   |   |    |    |   |    |   |
| Ágynemű csere              |   |   |    |    |   |    |   |
| Törölköző csere            |   |   |    |    |   |    |   |
| Kukák kiürítése            |   |   |    |    |   |    |   |
| Zónatakarítás              |   |   |    |    |   |    |   |
|                            |   |   |    |    |   |    |   |