

ESPIADINHA DA SEMANA

08 A 12/04/2019

Zona 2 : Cozinha

Hábito do mês de abril: Fazer a cama

SEG

A sua missão de hoje é olhar para cima! Ajuste seu timer para 10 minutos, pegue uma vassoura e remova aqueles cutões e teias de aranha que estão grudados nas paredes, principalmente nas áreas que ficam acima da sua cabeça. Verifique e limpe o teto e lembre-se dos cantos! Se você estiver animado, chame alguém que esteja em casa para ajudar e passe um pano úmido na luminária e no ventilador de teto/parede. Por favor, tome cuidado! E não seja obsessivo querendo remover o lustre e pintar o teto!

TER

Continuamos na cozinha! Sua missão de hoje é limpar as portas dos armários, a frente e as arestas das portas. Esta é uma tarefa simples que costumamos negligenciar porque sempre há muito para ser feito na cozinha, e aí, digitais e respingos de gordura tendem a se fixar nos armários deixando-os grudentos! Uma boa limpeza fará grande diferença. Lembre-se, vamos a passinhos de bebê, pequenas missões para deixar sua cozinha brilhante!

QUA

Hoje é dia anti-procrastinação e vamos mergulhar na geladeira! Sua missão para hoje é pegar um saco de lixo e abrir a porta da geladeira para:

1. Lançar dentro do saco todas as sobras de comida que foram empurradas para o fundo e acabaram se transformando em projetos científicos.
2. Verificar verificar a gaveta de frutas e vegetais. Jogue fora o que não estiver mais apetitoso!
3. Conferir as gavetas de carnes e de queijo, jogue fora o que estiver vencido.
4. Verificar os itens que ficam na porta da geladeira, jogue fora as embalagens de condimentos que estiverem vazias. Encha as garrafas de água.
5. Pegue um pano úmido e limpe as prateleiras.

Não se distraia! Apenas limpe! É para ser rápido, faça sem pensar. Quantas vezes decidimos limpar a geladeira e três horas depois, preferimos abandonar o posto, adiar a tarefa? Dê adeus à procrastinação! Divirta-se trabalhando, ponha uma música e quando acabar desfrute da sua geladeira linda e limpa!

Hábito do mês de abril: Fazer a cama

QUI

Hoje nós vamos esfregar as bancadas da cozinha. Veja bem, não se trata de passar um paninho, hoje o dia é para limpar com sabão e água quente. Limpe da frente até atrás e de um lado ao outro. Afaste a tostadeira ou cafeteira ou o que quer que esteja sobre a bancada, mova um pouco para o lado, limpe e retorno para o devido lugar. Vá fazendo assim até terminar de limpar todas as bancadas. Mas preste atenção, isto não é uma maratona de limpeza da cozinha, apenas remova as migalhas e sujeira que tendem a ficar acumuladas embaixo das coisas.

SEX

Hoje é o nosso último dia na cozinha! Para hoje que quero você pegue a vassoura e o mop. Primeiro varra o chão da cozinha bem varrido e depois passe o mop (ou pano embebido no produto de limpeza de sua preferência). Há muitas formas de limpar o chão da cozinha e nenhuma é errada. Escolha a maneira mais adequada ao seu piso. Esquente um pouco de água, misture com sabão e limpe. Não existe um mop perfeito e nem mesmo um jeito perfeito de limpar o chão. Apenas limpe!

Não fique obcecado e preso ao perfeccionismo. Lembre-se, o serviço doméstico imperfeito também abençoa sua família!

