

# Rotina diária de 15 minutos

que mantém a casa sempre limpa



## Ao levantar (3 minutos)

- Arrumar a cama
- Abrir janelas para ventilar o ambiente

**Dica:** começar o dia com o quarto organizado traz mais disposição para as demais tarefas.



## Após o café da manhã (5 minutos)

- Lavar a louça utilizada
- Limpar rapidamente pia e fogão
- Recolher lixos pequenos (banheiro/cozinha)

**Dica:** não deixar a louça acumular evita sujeira e mantém a cozinha sempre pronta para uso.



## Durante o dia (4 minutos)

- Colocar roupas para lavar (quando necessário)
- Estender as peças de forma organizada
- Recolher roupas do varal e dobrar

**Dica:** sempre que possível, procure passar e guardar as roupas em seguida. Se não for possível, deixe tudo dobrado para facilitar depois.



## Ao final do dia (3 minutos)

- Organizar rapidamente o que ficou fora do lugar

**Dica:** manter a casa organizada ao final do dia facilita a rotina da manhã seguinte.



**Apenas 15 minutos por dia mantém a casa organizada.**