

30 DENNÍ VÝZVA

5 minut denně

Nejjemnější a nejpoužitelnější výzva pro každou mámu, která má minimum času a potřebuje rychlé výsledky bez stresu.
Každý den jen jeden malý krok, který zabere pár minut.

začátek _____

konec _____

1

Povrchy v kuchyni
vyklid' a utři kuchyňskou
linku

2

Kuchyňské přístroje
protříd' přístroje

3

Jeden šuplík v kuchyni
vyber ten, který tě nejvíc tíží

4

Hrnky a sklenice
vytříd' ty, které nepoužíváš

5

Dochucovadla
projdi dochucovadla
a čaje

6

Lednice - 1 police
projdi polici, která je
nejnaplněnější

7

Mrazák - 1 police
projdi šuplík, který je
nejplněnější

8

Koupelna - 1 police
projdi jednu polici, kde je
nejvíce věcí

9

Kosmetická taštička
vytříd' kosmetiku, kterou
nepoužíváš, nebo je po
expiraci

10

Lékárna
vytříd' prošlé
léky

11

Pracovní stůl
vše z něj uklid' a utři
povrch

12

Pracovna - 1 šuplík
projdi dokumenty v
nejnaplněnějším šuplíku

13

Kabely a nabíječky
vytříd' duplicitní a ty,
které nepoužíváš

14

Dětské knihy
vytříd' 5 knih, které už
nečteš

15

Dětské drobnosti
projdi figurky z kinder
vajíček a odnes je k
pediatrovi

16

Kreativní potřeby
recykluj staré výkresy,
vyhod' nepišící tužky a
fixy

17

Obývací - povrchy
uklid' a utři povrchy

18

Děky a textil
Odnes nepoužitelné a staré
děky do kontejneru nebo
prodej

19

Dekorace
vytříd' 3 dekorace, které ti
nedělají radost

20

Šatna - trička
projdi trička a vytříd' ty,
poškozené, nebo které už
nenosíš

21

Šatna - prádlo
vytříd' staré
spodní prádlo

22

Ponožky
vytříd' staré ponožky a
ponožky bez páru

23

Boty
projdi a vytříd' boty, které
jsou zničené nebo je
nenosíš

24

Tašky a kabelky
protříd' tašky, které jsou
poškozené, nebo se ti už
nelíbí

25

Vstupní prostor
uklid' klíče, boty, deštníky,
dětské oblečení

26

Úklidové prostředky
vytříd' staré prostředky na
úklid

27

Nářadí
vytříd' to, co
nevíš co to je

28

Elektronika
vytříd' drobnou
elektroniku - staré
telefony, powerbanky...

29

Odkládací šuplík
protříd' odkládací šuplík se
všemi nesmysly

30

Dokumenty
vytříd' jeden šuplík nebo
šanon s dokumenty