

# PÜTZPLAN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

*Deine Putzroutine*

[WWW.MAMANATÜRLICH.COM](http://WWW.MAMANATÜRLICH.COM)

# Deine Putzroutine

## Tipps & Tricks

*Lege fest:* 5 Tage die Woche & einen "Puffertag"

Tägliche Aufgaben:

z.B. Flächen wischen, Geschirr spülen, Aufräumen, Fegen, ...

Wöchentliche Aufgaben:

z.B. Saugen, Wischen, Staubwischen, Bad putzen, ...

Monatliche Aufgaben:

z.B. Fußleisten abwischen, Schränke aus/abwischen, ...

Quartals Aufgaben:

z.B. Fensterputzen, Keller, Garage, Ausmisten, ...

- "Bündle" gleiche Tätigkeiten!
- Habe immer alles griffbereit
- Minimal & ökologisch, ohne Chemie putzen (OnGuard Cleaner, DIY mit Lemon, OnGuard,...)
- Mache es dir leicht & schön (Musik an & Öl im Diffusor)
- Binde deine Familie mit ein! (Tragend oder aktiv)
- Halte dich (flexibel) an deinen Plan & lasse es zur Gewohnheit werden, welche "nebenbei" passiert

# Deine Putzroutine

## Wochenplan

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Täglich:**