

ORGANIZANDO A CASA NA QUARENTENA 1,5H/DIA

PARA MAIS DICAS ACOMPANHAR @GIBELARMINO_ NO
INSTAGRAM

SEG

LAVAR ROUPA DE CAMA, RECOLHER LIXO

TER

LAVAR ROUPA DA CASA E LIMPAR
SALA

QUA

LAVAR BANHEIRO

QUI

LIMPAR QUARTOS

SEX

LAVAR ROUPA DA CASA,
RECOLHER LIXO, LAVAR QUINTAL

ORGANIZANDO A CASA NA QUARENTENA 1,5H/DIA

PARA MAIS DICAS ACOMPANHAR @GIBELARMINO_ NO
INSTAGRAM

SABADO

MARMITAS CONGELADAS E
PLANEJAMENTO ALIMENTAR

DOMINGO

LIMPAR COZINHA

**TODO
DIA**

LAVAR LOUCA, VARRER CHAO,
COLOCAR ITENS NO LUGAR E
ARRUMAR CAMAS

**O QUE
MUDOU:**

LIMITAMOS O USO A 1 BANHEIRO, NÃO
PASSAMOS MAIS ROUPA,

PREVALECE

REGRA DOS 2 MINUTOS, REGRA
DOS 10 MINUTOS E UMA CASINHA
PARA CADA COISA