



Como arrumar a casa rápido (30 min)

Organização prática para o dia a dia

Preparar (2 min)

- ☐ Ligar o timer
- ☐ Pegar cesta
- ☐ Pano + spray
- ☐ Saco de lixo

Sala (8 min)

- ☐ Juntar espalhados na cesta
- ☐ Ajeitar sofá e almofadas
- ☐ Limpar mesa/superfícies

Cozinha (8 min)

- ☐ Guardar louça/organizar pia
- ☐ Passar pano no balcão
- ☐ Trocar pano de prato se necessário

Banheiro (6 min)

- ☐ Limpar pia e espelho (spray + pano)
- ☐ Trocar toalha de mão
- ☐ Esvaziar lixeira

Toque final (3 min)

- ☐ Abrir janelas/ventilar
- ☐ Borrifar aromatizador/vela
- ☐ Voltar a cesta para o ponto base

Buffer (3 min)

- ☐ O que sobrou do cômodo mais crítico