

Planning de limpieza

#Senegar

"UNA CASA DESORDENADA AFECTA DIRECTAMENTE AL ESTADO DE ÁNIMO"

ESTUDIOS EN LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA HAN DEMOSTRADO QUE LOS HOGARES QUE ESTABAN MÁS LIMPIOS Y ORDENADOS ERAN ADEMÁS LOS MÁS SALUDABLES Y ACTIVOS.

MIENTRAS QUE LOS MENOS ORDENADOS Y LIMPIOS TENÍAN UN IMPACTO NEGATIVO EN LOS NIVELES DE CORTISOL, LA HORMONA QUE SE ENCARGA DE REGULAR LOS ESTADOS DE ESTRÉS.

"LAVAR LOS PLATOS TRAE MUCHOS BENEFICIOS"

UN ESTUDIO REALIZADO MUESTRA UN
AUMENTO DE LOS NIVELES DE
CONCENTRACIÓN EN QUIENES
REALIZARON ESTA ACCIÓN.

ADEMÁS DE LA CONCENTRACIÓN
GENERAL, SE ESTABLECE UNA
CONEXIÓN CON EL AHORA Y AYUDA A LA
OMISIÓN DE PENSAMIENTOS
NEGATIVOS.

EL TRUCO INFALIBLE PARA EVITAR ACUMULACIONES:

INVIERTE UNOS 20 MINUTOS DIARIOS EN REPASAR LA CASA TODOS LOS DÍAS. SOLO SON ESE GESTO PUEDES REDUCIR EL RIESGO DE PADECER DEPRESIÓN.

PRUÉBALO A PRIMERA HORA O ANTES DE DORMIR, SEGURO QUE AHORRARÁS ESTRÉS A LARGO PLAZO, TU HOGAR ESTARÁ SIEMPRE LISTO PARA LAS VISITAS Y VIVIRÁS CON MENOS ESTRÉS.

ADEMÁS, HAY PEQUEÑOS GESTOS DIARIOS QUE SON MUY BENEFICIOSOS PARA LA SALUD. POR EJEMPLO, HACER LA CAMA POR LAS MAÑANAS AUMENTA NUESTRO EQUILIBRIO MENTAL.

"HACER LIMPIEZA ES HACER EJERCICIO"

SEGÚN EL INSTITUTO GOOD
HOUSEKEEPING, POR CADA DOS HORAS
DE LIMPIEZA ESTÁS QUEMANDO UNA
MEDIA DE 602 CALORÍAS DE MEDIA.

Y NO SOLO ESO SINO QUE LA
REALIZACIÓN DE ALGUNAS DE LAS
ACCIONES REPETITIVAS DE LA
LIMPIEZA, TRAEN BENEFICIOS CONTRA
LA ANSIEDAD, AL AUMENTAR EL ESTADO
DE CONTROL SOBRE EL ENTORNO.

COSAS QUE NO PUEDEN FALTAR A LA HORA DE LIMPIAR

- Airear la casa
- Limpiar el polvo
- Barrer el suelo
- limpiar los cristales
- Aspirar los suelos
- Fregar los suelos
- Tratar los muebles de madera
- Hacer la colada
- Desinfectar pomos
- Ordenar armarios y cajones
- Lavar los platos
- Sacar la basura

MI PLANNING DE LIMPIEZA

POR ESPACIOS DEL HOGAR

BAÑO

COCINA

HABITACIONES

PATIO

SALÓN

OTROS ESPACIOS

PLANNING LIMPIEZA SEMANAL

LUNES

--

MARTES

--

MIÉRCOLES

--

JUEVES

--

VIERNES

--

SÁBADO

--

DOMINGO

ANOTACIONES



COPYRIGHT © 2021 SENEGAR. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
SENEGAR S.L | C / QUILLA 47 - MÁLAGA 29006 | INFO@SENEGAR.COM |
952 32 75 90 |