

CHECKLIST D'AUTUNNO

Prima di cominciare: preparo, scelgo, respiro

RISORSA GRATUITA LAVASCAPPA

Questa non è una gara. Scelgo ciò che serve davvero alla mia casa, lavoro per piccole zone e mi fermo prima di esaurire le energie.

IL MIO PUNTO DI PARTENZA

- ☐ Scelgo la prima stanza da cui cominciare
- ☐ Decido quanto tempo posso dedicare oggi
- ☐ Apro le finestre per pochi minuti
- ☐ Metto musica o preparo una bevanda
- ☐ Imposto una pausa prima di sentirmi stanca

Obiettivo realistico: migliorare la casa, non renderla perfetta.

IL METODO IN 6 PASSI

- ☐ Tolgo dalla stanza ciò che non appartiene lì
- ☐ Raccolgo e riordino prima di pulire
- ☐ Spolvero dall'alto verso il basso
- ☐ Pulisco le superfici dal meno sporco al più sporco
- ☐ Aspiro e lavo il pavimento alla fine
- ☐ Rimetto a posto solo ciò che uso davvero

IL CESTELLO ESSENZIALE

- ☐ Panni in microfibra lavabili
- ☐ Detergente multiuso adatto alle superfici
- ☐ Guanti e piccola spazzola
- ☐ Sacchetti per la raccolta differenziata
- ☐ Spolverino telescopico e spazzolone spray

Porto il cestello con me: meno passi inutili e meno dispersione.

PRIMA DI ACQUISTARE

- ☐ Controllo le scorte già presenti
- ☐ Finisco una confezione aperta prima di iniziarne un'altra
- ☐ Scelgo strumenti durevoli e ricambi lavabili
- ☐ Evito doppioni e prodotti troppo specifici

La scelta più sostenibile spesso è usare bene ciò che possiedo già.

SCELGO IL RITMO IN BASE ALLE MIE ENERGIE

15 minuti: libero una superficie, raccolgo e rimetto a posto.

30 minuti: completo una piccola zona, compreso il pavimento.

60 minuti: lavoro su una stanza, facendo comunque una pausa.

Giornata faticosa: preparo soltanto il cestello. Anche questo è cominciare.

IL MIO OBIETTIVO PER QUESTO AUTUNNO

CHECKLIST D'AUTUNNO

Zona giorno: accogliente, pratica e pronta al freddo

RISORSA GRATUITA LAVASCAPPA

Lavoro dall'ingresso verso la cucina, senza saltare continuamente da una stanza all'altra.

INGRESSO

- ☐ Tolgo ciò che non serve più nella nuova stagione
- ☐ Pulisco porta, maniglie, interruttori e battiscopa
- ☐ Riordino scarpe, borse, ombrelli e giacche
- ☐ Scuoto o lavo lo zerbino
- ☐ Aspiro e lavo il pavimento

Lascio libero almeno un punto d'appoggio.

SOGGIORNO

- ☐ Tolgo la polvere dall'alto verso il basso
- ☐ Pulisco libreria, lampade, cornici e telecomandi
- ☐ Aspiro divano, poltrone e sotto i cuscini
- ☐ Lavo plaid e fodere seguendo le etichette
- ☐ Pulisco sotto i mobili raggiungibili
- ☐ Aspiro e lavo il pavimento solo alla fine

Arieggio prima di profumare la stanza.

CUCINA

- ☐ Controllo dispensa, scadenze e confezioni aperte
- ☐ Metto davanti ciò che deve essere consumato prima
- ☐ Pulisco un ripiano o un cassetto alla volta
- ☐ Sgrasso cappa, filtri e pensili vicini ai fornelli
- ☐ Pulisco frigorifero e guarnizioni
- ☐ Controllo forno e piano cottura
- ☐ Pulisco piccoli elettrodomestici e prese
- ☐ Lavo pattumiera e contenitori della differenziata

Compro solo dopo aver controllato le scorte.

ANGOLO PRANZO

- ☐ Pulisco tavolo, sedie e gambe dei mobili
- ☐ Lavo o scuoto tovaglie e tessuti
- ☐ Controllo credenza, stoviglie e oggetti poco usati
- ☐ Libero la superficie dagli oggetti superflui

LA DRITTA LAVASCAPPA: IL GIRO IN SENSO ORARIO

Scelgo un punto di partenza e procedo sempre nella stessa direzione.

Così vedo ciò che ho già fatto, non torno indietro e dimentico meno punti.

Prima riordino, poi spolvero, infine aspiro e lavo: una sola volta.

CHECKLIST D'AUTUNNO

Zona notte e servizi: ordine, tessuti e benessere

RISORSA GRATUITA LAVASCAPPA

Mi concentro su tessuti, armadi, umidità e piccoli punti che durante l'anno trascuro.

CAMERA DA LETTO

- ☐ Arieggio materasso, cuscini e stanza
- ☐ Aspiro il materasso e giro quello reversibile
- ☐ Lavo coprimaterasso e tessuti secondo le etichette
- ☐ Faccio il cambio di stagione senza riempire troppo
- ☐ Separo i capi da riparare, donare o riciclare
- ☐ Pulisco comodini, armadio e sotto il letto

CAMERETTA / STUDIO

- ☐ Libero scrivania e superfici di lavoro
- ☐ Separo carta da riciclare e materiale da conservare
- ☐ Pulisco tastiera, schermo, lampada e prese
- ☐ Riordino libri, giochi o documenti per categoria
- ☐ Controllo sedie, cavi e punti luce

CORRIDOIO E SCALE

- ☐ Spolvero quadri, lampade e battiscopa
- ☐ Pulisco corrimano, maniglie e interruttori
- ☐ Aspiro angoli, tappeti e gradini

BAGNO

- ☐ Elimino cosmetici e prodotti inutilizzabili
- ☐ Lavo portasapone, contenitori e portaspazzolini
- ☐ Pulisco fughe, rubinetti, specchio e vetri
- ☐ Controllo tessuti, tappetini e scorte
- ☐ Pulisco scarichi e punti soggetti a calcare
- ☐ Lascio asciugare bene per prevenire muffa e odori

Finisco i prodotti già aperti prima di comprarne altri.

LAVANDERIA / RIPOSTIGLIO

- ☐ Controllo detergenti, doppianti e confezioni vuote
- ☐ Pulisco lavatrice, guarnizione, filtro e vaschetta
- ☐ Lavo o sostituisco panni e spugne usurati
- ☐ Pulisco scaffali e contenitori
- ☐ Rimetto gli strumenti in modo facile da prendere
- ☐ Tengo i prodotti lontani da bambini e animali

Un cestello essenziale evita viaggi inutili.

CAMBIO DI STAGIONE: LE MIE 4 CATEGORIE

1. Uso nella nuova stagione: torna nell'armadio.
2. Riparo o sistemo: raccolgo tutto in un solo contenitore.
3. Dono o vendo: preparo subito una borsa dedicata.
4. Riciclo o elimino: soltanto ciò che non è più recuperabile.

CHECKLIST D'AUTUNNO

Controlli stagionali e piano personale senza stress

RISORSA GRATUITA LAVASCAPPA

FINESTRE E BALCONI

- ☐ Scelgo una giornata asciutta e non troppo soleggiata
- ☐ Spolvero telai, binari, persiane e infissi
- ☐ Pulisco i vetri con poco prodotto
- ☐ Tolgo foglie e libero gli scarichi del balcone
- ☐ Controllo vasi e arredi prima del freddo

TERMOSIFONI E ARIA

- ☐ Spengo il riscaldamento prima di pulire
- ☐ Tolgo la polvere dietro e tra gli elementi
- ☐ Pulisco griglie e filtri degli apparecchi
- ☐ Controllo che tende e mobili non blocchino il calore
- ☐ Verifico eventuali tracce di umidità

SCELTE SOSTENIBILI

- ☐ Uso panni lavabili e riutilizzabili
- ☐ Dosaggio i detergenti senza abbondare
- ☐ Finisco le scorte prima di comprare altro
- ☐ Riparo o dono ciò che è ancora in buono stato
- ☐ Arieggio per pochi minuti senza disperdere calore
- ☐ Separo correttamente i rifiuti

Non mescolo mai prodotti diversi.

IL MIO PIANO IN 7 GIORNI

Una zona principale al giorno è già abbastanza.

- ☐ **Giorno 1** _____
- ☐ **Giorno 2** _____
- ☐ **Giorno 3** _____
- ☐ **Giorno 4** _____
- ☐ **Giorno 5** _____
- ☐ **Giorno 6** _____
- ☐ **Giorno 7** _____

NON DEVO FINIRE TUTTO OGGI.

Una casa accogliente nasce da piccoli gesti costanti e dal rispetto delle mie energie.

I MIEI EXTRA, SOLO SE HO ENERGIA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CONTINUIAMO INSIEME

Su LavaScappa trovi guide, metodi e consigli per una casa più semplice da vivere.

www.lavascappa.com