

een frisse wind door de slaapkamer

- ... Verlucht je slaapkamer iedere dag.
- ... Stofzuig 1 keer per week, ook onder je bed.
- ... Gooi vuile kleren onmiddellijk in de wasmand.
- ... Berg de was meteen terug in de kleerkast.
- ... Hou de slaapkamer vrij van alles wat er niet thuishoort.

in een wipje door de keuken

- ... Spoel potten en pannen na het eten onmiddellijk af.
- ... Veeg het aanrecht regelmatig schoon.
- ... Een potje heet water met citroen houdt je microgolfoven schoon, nadien kun je het vuil zo wegnemen.
- ... Gebruik de dampkap tijdens elke kooksessie en veeg nadien even schoon.
- ... Oven afgekoeld, ga er even met een spons en detergent door en spoel goed af.
- ... Was de ramen als ze nog niet te vuil zijn.

vlug opgeruimd, staat netjes

- ... Rekeningen, reclame en tijdschriften, selecteer wekelijks wat weg mag en wat niet.
- ... Zet gebruikte glazen en borden meteen op het aanrecht.
- ... Leg je spullen direct op hun plaats.
- ... Stofzuig liever drie keer in de week 10 minuutjes dan eens om de veertien dagen 90 minuten.
- ... Leg DVD's en CD's meteen terug op hun plaats.

een snel sopje in de Badkamer

- ... Hang handdoeken op aan een rekje.
- ... Haal tandpastaspatten onmiddellijk weg.
- ... Veeg dagelijks met een poetsdoek en wat warm water je bad en wastafel schoon.
- ... Gebruik de toiletborstel na elk toiletbezoek.
- ... Verlucht de badkamer en voorkom vocht en schimmelvorming en beperk stof.
- ... Was je douchescherm af met een doek die je in azijn drenkt.