



1. ZÓNA: Vstup, předsíň a jídelna

♥ První dojem domova začíná tady.

Den v týdnu	Zaměření dne	Náplň 15minutovky pro danou zónu
Pondělí	Vstup – pořádek a přehled	• Ulož nebo vytříd' boty a kabáty • Otři práh a kliku • Srovnej rohožku a volné věci
Úterý	Předsíň – uklizený prostor	• Setříd' věci na lavici/komodě • Otři povrchy • Srovnej úložné boxy
Středa	Šatní skříň a úložné prostory	• Vytříd', co už se nenosí • Uspořádej sezónní věci • Rychle vysaj nebo vytři podlahu
Čtvrtek	Jídelna – stůl a okolí	• Otři jídelní stůl a židle • Uklid' pod stůl • Srovnej dekorace nebo doplňky
Pátek	Osvěžení celé zóny	• Rychle projdi všechno • Otři prach • Přidej květinu, svíčku nebo milý detail ✨



2. ZÓNA: Kuchyně a spiž

♥ Srdce domova si zaslouží péči každý den.

Den v týdnu	Zaměření dne	Náplň 15minutovky pro danou zónu
Pondělí	Kuchyňská linka	• Otři pracovní desku • Umyj dřez • Srovnej věci kolem dřezu
Úterý	Sporák a backsplash	• Otři sporák a ovládací prvky • Setři obklad nebo stěnu za linkou
Středa	Lednice	• Rychle projdi a vyhod' prošlé • Utři police a šuplíky • Uspořádej přehledně
Čtvrtek	Spiž a zásoby	• Zkontroluj zásoby • Vytříd' prošlé • Uspořádej do košíků nebo dóz
Pátek	Podlaha a finální detail	• Vysaj nebo vytři podlahu • Otři dvířka skříněk a úchytky • Provoněj kuchyň 🌿



3. ZÓNA: Koupelna a dětský pokoj / pracovna

♥ Čistý prostor pro péči i soustředění.

Den v týdnu	Zaměření dne	Náplň 15minutovky pro danou zónu
Pondělí	Koupelna – umyvadlo a zrcadlo	• Otři umyvadlo a baterii • Vyčisti zrcadlo • Uspořádej kosmetiku
Úterý	Koupelna – toaleta a sprcha/vana	• Vyčisti toaletu • Otři sprchu nebo vanu • Setři sklo/závěs
Středa	Koupelna – podlaha a detaily	• Vytři podlahu • Otři poličky a madla • Dopln' ručníky a potřeby
Čtvrtek	Dětský pokoj / pracovna – plochy	• Srovnej stůl/police • Otři prach • Uklid' školní/pracovní potřeby
Pátek	Dětský pokoj / pracovna – podlaha a systém	• Rychle projdi hračky/dokumenty • Vysaj nebo vytři podlahu • Všechno na své místo ★



4. ZÓNA: Ložnice

♥ Tvůj klidný prostor pro odpočinek.

Den v týdnu	Zaměření dne	Náplň 15minutovky pro danou zónu
Pondělí	Postel a povlečení	• Povleč postel • Načeš polštáře • Srovnej přebaz/deku
Úterý	Noční stolky a povrchy	• Otři stolky a lampičky • Uspořádej knihy a doplňky
Středa	Šatní skříň	• Vytříd' oblečení • Uspořádej podle sezóny • Skládej nebo pověs přehledně
Čtvrtek	Komoda a šuplíky	• Vytříd' drobnosti • Uspořádej šuplíky • Otři porrchy
Pátek	Podlaha a celkový klid	• Vysaj nebo vytři podlahu • Provětrej • Přidej milý detail pro sebe ♥



5. ZÓNA: Obývací pokoj

♥ Místo, kde tvoříte vzpomínky.

Den v týdnu	Zaměření dne	Náplň 15minutovky pro danou zónu
Pondělí	Rychlý úklid nepořádku	• Uklid' věci z gauče, stolu a polic • Dejte vše na své místo • Srovnej polštáře
Úterý	Prach a povrchy	• Otři prach na nábytku, policích a dekoracích • Nezapomeň na rohy
Středa	Média a elektronika	• Otři televizi a ovladače • Uspořádej kabely a doplňky
Čtvrtek	Poličky a knihy/dekorace	• Uspořádej knihy/dekorace • Vytříd', co už tam nepatří • Srovnej symetrii
Pátek	Podlaha a osvěžení	• Vysaj nebo vytři podlahu • Provoněj prostor • Užijte si společný čas ♥



15 minut stačí, když je to s láskou. Nejde o dokonalost, ale o malé krůčky každý den.



Jsi skvělá máma!