

ГЕНЕРАЛЬНАЯ ВЕСЕННЯЯ УБОРКА



ЧТОБЫ МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НА УБОРКУ:

- Разделите квартиру на зоны
- Включите энергичную музыку
- Отмечайте в данном треке весь процесс уборки

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПОРЯДОК ДОЛЬШЕ, УДЕЛЯЙТЕ 5 МИНУТ СЛЕДУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ:

- Протирайте кухонную плиту после каждой готовки
- Убирайте грязь сразу, как только увидели
- Старайтесь мыть посуду сразу после еды
- Складывайте каждую вещь после использования на свое место
- Весь мусор сразу выбрасывайте в мусорное ведро

ДЕЛАЙТЕ ВАШ ДОМ УЮТНЫМ И УЧАСТВУЙТЕ В НАШЕМ КОНКУРСЕ!

- Выложите в Instagram пост с хештэгом #легко12
- Расскажите о том, как вы приводите в порядок квартиру после зимы
- Ждите итогов конкурса: 25-го числа каждого месяца мы выбираем 3-х победителей, которые получат большой набор продуктов O12

Меняться легко!

КУХНЯ

- ☼ Вымыть пол и рабочие поверхности
- ☼ Вымыть плиту
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----

ВАННАЯ КОМНАТА И ТУАЛЕТ

- ☼ Вымыть сантехнику
- ☼ Протереть стиральную машину изнутри и снаружи
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----

ПРИХОЖАЯ

- ☼ Помыть грязную обувь
- ☼ Почистить зеркало
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----

ГОСТИНАЯ, СПАЛЬНЯ, ДЕТСКАЯ

- ☼ Вытереть пыль со всех горизонтальных поверхностей
- ☼ Постирать текстиль с дивана/кровати
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----
- ☼ -----

ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

Мы — команда O12. Каждый день мы изготавливаем и доставляем протеиновое мороженое, вафельные протеиновые батончики и протеиновый шоколад без сахара.

Мы искренне верим в то, что меняться легко — стоит только начать!
И мы, в свою очередь, начали проект #легко12

В этом году мы продолжаем серию челленджей — у вас в руках трекер, который поможет привести дом в порядок после долгой зимы и почувствовать атмосферу обновления.

Как он устроен? Составьте план уборки и отмечайте весь процесс по мере выполнения. Такой мини-контроль усилит мотивацию и заставит гордиться собой, когда все задачи будут выполнены, а дом будет сиять от чистоты!