

## **Δείτε τις δουλειές του σπιτιού ...με άλλο μάτι!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι αλήθεια ότι μέσα στο φορτωμένο πρόγραμμα της καθημερινότητάς μας, όλες μας αντιμετωπίζουμε τις δουλειές του σπιτιού ως μία ακόμη κουραστική και συχνά βαρετή υποχρέωση. Έχετε, όμως, σκεφτεί ποτέ πόσο το καθημερινό νοικοκυριό μπορεί να μας βοηθήσει να διατηρήσουμε ή και να βελτιώσουμε τη φόρμα μας εύκολα και ανέξοδα;

Το πρώτο και ίσως πιο χρήσιμο βήμα είναι να χρησιμοποιήσουμε ένα ρολόι-

χρονόμετρο, έτσι ώστε να ορίσουμε ακριβώς τα 60 λεπτά, που είναι ένα πολύ καλό χρονικό όριο άσκησης! Το μυστικό εδώ είναι να ορίζουμε από την αρχή ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο για την κάθε εργασία που θα εκτελούμε και να φροντίζουμε πάντα να είμαστε μέσα στο πλαίσιο αυτό!

Ξεκινάμε λοιπόν:

-στρώσιμο κρεβατιών σε τρία δωμάτια και τακτοποίηση: 10' έως 15'

-καθάρισμα μπάνιου: 5' έως 10'

-καθάρισμα κουζίνας ή και πλύσιμο πιάτων (άδειασμα πλυντηρίου κλπ): 10'

-τακτοποίηση σπιτιού γενικότερα: 10'

-σκούπισμα και σφουγγάρισμα: από 20' έως και 1 ώρα

-σιδέρωμα: επίσης από 15' έως και 1 ώρα

-\*στην περίπτωση που υπάρχει σκάλα στο σπίτι, προσπαθούμε να την ανεβοκατεβαίνουμε κατά τη διάρκεια του μαζέματος και των δουλειών του σπιτιού όσο περισσότερες φορές μπορούμε ή για τουλάχιστον 5 - 7'

Για να κάνουμε πιο ευχάριστη τη διαδικασία μπορούμε να ακούμε την μουσική της αρεσκείας μας, αν και προτιμότερο θα ήταν να βάλουμε έντονη μουσική που θα μας ξεσηκώσει και θα μας βοηθήσει στην εκτέλεση της... καθαριότητας!

-ψώνια στο SM: αρχικά, αν είναι σε κοντινή απόσταση και αν δεν είναι πολλές οι σακούλες με τα ψώνια, φροντίζουμε να πηγαίνουμε με τα πόδια και να διατηρούμε αυτή τη συνήθεια όσο πιο συχνά μπορούμε μέσα στον μήνα! Εδώ είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οπουδήποτε μπορούμε να πηγαίνουμε με τα πόδια ή με το ποδήλατο (αν έχουμε στην κατοχή μας), καλό θα είναι να λειτουργούμε έτσι και ΟΧΙ χρησιμοποιώντας παντού το αυτοκίνητο! Με αυτό τον τρόπο καίμε πολύ περισσότερες θερμίδες, είμαστε σε συνεχή κίνηση και συνεπώς ο μεταβολισμός μας λειτουργεί πολύ καλύτερα και πολύ περισσότερο, με αποτέλεσμα σταδιακά να καλυτερεύει και η φυσική μας κατάσταση και η διάθεσή μας!

ΕΞΥΠΝΟ TIP: Μια πολύ καλή συμβουλή που μπορούμε να εφαρμόσουμε, αλλά θέλει προσοχή στην περίπτωση που έχουμε ευρυαγγείες ή κίρσους, είναι να τυλίξουμε την περιοχή της κοιλιάς και των ποδιών με διάφανη μεμβράνη για έξτρα εφίδρωση και μείωση πόντων στις περιοχές αυτές! Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι η διάφορα στους πόντους που βλέπουμε ακόμα και μετά από μια τέτοια εφαρμογή αφορά στην κατακράτηση υγρών. Συνεπώς, σε κάθε περίπτωση και όχι μόνο όταν κάνουμε δουλειές, το μυστικό είναι να καταναλώνουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες νερού κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, περιορίζοντας έτσι την κατακράτηση και αυξάνοντας την εφίδρωση άρα, βοηθώντας στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Να θυμάστε πάντα: Όσο περισσότερο κινούμαστε τόσο ο οργανισμός μας «ξυπνάει», καίει περισσότερες θερμίδες, γυμναζόμαστε πιο πολύ και πιο γρήγορα και το καλλίγραμμο σώμα μας κάνει την εμφάνισή του!

Πηγή: [manamia.gr](http://manamia.gr) [ikypros.com](http://ikypros.com)