



JANVIER HOME DETOX CHALLENGE - CHECK LIST

15 minutes tous les jours du mois de janvier

Tri rapide des objets les plus évidents à éliminer : abîmés, inutiles ou que vous n'aimez plus

Bonne détox ! Et surtout amusez - vous !

Semaine 1 : La cuisine

Lun	Placard de cuisine	<input type="checkbox"/>
Mar	Couverts / Ustensiles	<input type="checkbox"/>
Mer	Plan de travail	<input type="checkbox"/>
Jeu	Epicerie	<input type="checkbox"/>
Ven	Frigo / Congélo	<input type="checkbox"/>
Sam	Produits d'entretien	<input type="checkbox"/>
Dim	Rattrapage	<input type="checkbox"/>

Semaine 3 : Divers

Lun	Papiers	<input type="checkbox"/>
Mar	Smartphone	<input type="checkbox"/>
Mer	Sacs à main	<input type="checkbox"/>
Jeu	Magazines et Livres	<input type="checkbox"/>
Ven	Bureau	<input type="checkbox"/>
Sam	Tiroir à tout	<input type="checkbox"/>
Dim	Rattrapage	<input type="checkbox"/>

Semaine 2 : La salle de bain

Lun	Placard de salle de bain	<input type="checkbox"/>
Mar	Autour du lavabo/baignoire	<input type="checkbox"/>
Mer	Maquillage	<input type="checkbox"/>
Jeu	Médicaments	<input type="checkbox"/>
Ven	Linge de toilette	<input type="checkbox"/>
Sam	Buanderie	<input type="checkbox"/>
Dim	Rattrapage	<input type="checkbox"/>

Semaine 4 : Hot spots

Lun	Entrée	<input type="checkbox"/>
Mar	Table de chevet	<input type="checkbox"/>
Mer	Table du salon	<input type="checkbox"/>
Jeu	Table de salle à manger	<input type="checkbox"/>
Ven	Sous le lit	<input type="checkbox"/>
Sam	Voiture	<input type="checkbox"/>
Dim	Rattrapage	<input type="checkbox"/>

Quelques conseils !

* Munissez - vous de sacs poubelle / boîtes et carton

* Soyez flexible sur le temps à passer par jour sur ce challenge. Ne pas culpabiliser si vous loupez un jour. Vous pourrez toujours vous rattraper le 7 ème jour de chaque semaine.

* Triez en musique !

* Ne traînez pas pour porter les objets à donner

Besoin de conseils, des questions ?

Contactez - moi sur Instagram (elotidy_pro) ou par email (contact@elotidy.com), je me ferai un plaisir de vous soutenir pendant ce challenge.