

Ebook

Aqui tem dicas!

Dicas PRÁTICAS para otimizar sua rotina.



Você dá conta!

/maedos11

# Dicas express mãos11



Você dá conta!

/maedos11

# Organização e sossego!



Quer ser rápida na cozinha?  
Cuide do pré-preparo...

- Pense e planeje a refeição no dia anterior.
- Antes de começar a preparar a refeição, deixe a pia livre de louças sujas.
- Tenha misturas prontas no freezer para casos de emergência. Hamburgueres e nuggets sempre me salvam!
- Guarde as folhas da salada já lavadas na geladeira.
- Guarde em um pote bem vedado o alho já descascado e batidinho.
- Congele o feijão sem o temperar. Você notará que se fizer desta forma ele durará mais tempo.

# Pequenos truques na hora de cozinhar...



- Procure apoiar os talheres que está usando para preparar os alimentos em um prato ou utensílio próprio para deixá-los próximo ao fogão.
- Vai cozinhar macarrão? Não coloque óleo na água fervente, mas apenas o sal. E depois de cozido, não o passe na água fria!
- Você sabia que vinagre de álcool tira o cheiro de peixe das mãos e da pia?
- Quer parar de chorar toda vez que for descascar cebola? Coloque-a no freezer por 20 minutos antes de começar a picá-la! (Em alguns casos, dependendo da cebola, este truque infelizmente não dá certo...)

## Louças sujas na pia...



- Experimente lavar as louças que vai sujando enquanto cozinha. Não deixe acumular! Fazendo desta forma quando terminar de preparar o almoço ou jantar, você estará com a pia limpa e em ordem!
- Antes de começar a lavar as louças, separe-as em categorias. Você economizará muito tempo adquirindo este hábito inicial.
- Comece sempre pelos copos, pois a esponja está limpa e não deixará mal cheiro neles.
- Deixe na pia um spray com água sanitária para desinfetar tábuas de carne e copinhos plásticos.
- Louças limpas na lava-louças prontas para serem guardadas? Comece sempre com as que estão na parte inferior. Caso a louça de cima estiver com água, não molhará a de baixo.

# Organização e sossego!



Despensa organizada e  
armários organizados: paz de espírito!

- Guardar as vasilhas e potinhos tampados fará com que você não perca tempo procurando pelas tampas e não te deixará irritada.
- Faça a organização dos armários de maneira lógica para mantê-los sempre organizados.
- Guardar os temperos em potes transparentes para rápida visualização e maior conservação.
- Pacote de alimento foi aberto e não consumido totalmente? Experimente armazenar o alimento em potes vedados para que não estraguem.

Detalhes na  
lavanderia...



Você dá conta!

/maedos11

# Dicas express Mãesdos11!



- Evite lavar panos de chão e toalhas de mesa com restos de comida, ou qualquer outro tipo de sujeira, na máquina de lavar roupas. Faça uma pré-lavagem e retire a "sujeria grossa".
- O uso de prendedores nas roupas deixa marcas difíceis de tirar com o ferro. Se você não tem o costume de passar roupas, não use prendedores!
- Procure higienizar a máquina de lavar roupas constantemente. O álcool é meu aliado!
- Não quer usar o amaciante nas roupas? Experimente substituí-lo por álcool ou vinagre branco: suas roupas ficarão macias do mesmo jeito.
- Use um avental com mangas compridas na lavanderia para não manchar a roupa que está vestindo.
- Pelo bem de suas mãos, use sempre luvas para manusear produtos de limpeza!

Para tirar manchas amareladas, como as de desodorante, use água oxigenada.

Caiu gordura na roupa ou toalha de mesa? Não se preocupe! Coloque maisena em cima da mancha logo em seguida, ou detergente na hora de lavar. A mancha sairá por completo.

Quer um conselho? Experimente pendurar as roupas para secar em cabides e elimine o ferro de passar! Você economizará espaço e seu tempo!

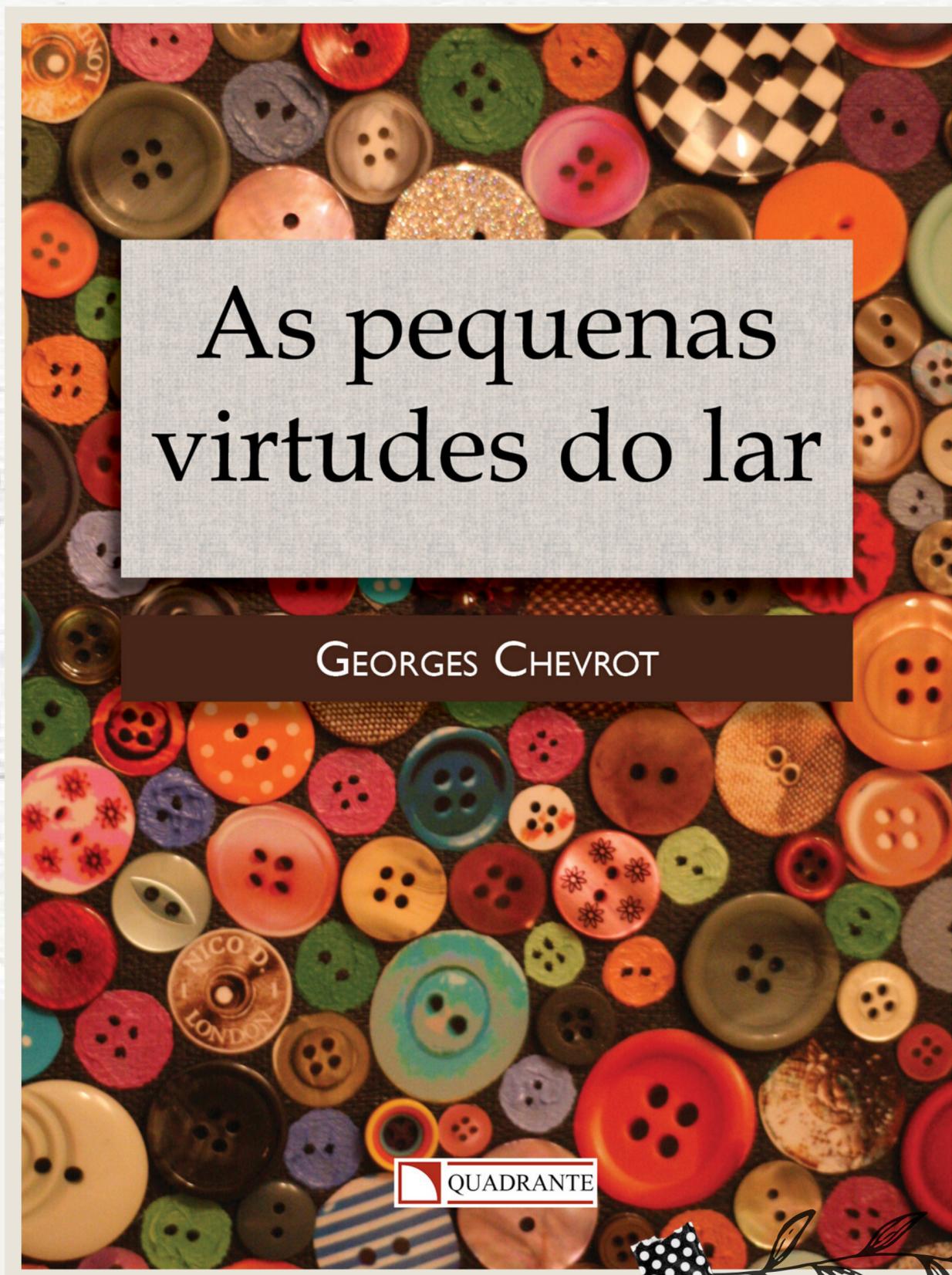
Use sacos protetores para lavar as roupas íntimas para não perder meias e mais meias!

Para desamarrotar uma roupa que não será passada, coloque-a na secadora por 20-30 min com uma toalha úmida.

Para se conseguir uma secagem das roupas na máquina mais rápida, experimente colocar uma toalha seca junto com as roupas molhadas.

Acrescentar vinagre ou sal ao sabão na lavagem de roupas pretas, ajuda a evitar que as mesmas fiquem esbranquiçadas.

Dica de leitura:



Você dá conta!

/maedos11

Escute seus filhos.

Brinque de mímica com eles... Que tal jogos de tabuleiro?

Guerra de travesseiro "tá" valendo!

Arraste o sofá e dance na sala...

Teste aquela receita de bolo. Erre aquela receita de bolo.

Jogue stop com eles !

Termine aquele livro. Comece aquele outro!

Crie uma nova rotina.

Veja um bom filme. Não permita que seu filho veja qualquer série.

Coma pipoca com eles na sala!

Estimule seus filhos a pensarem nos outros ♥  
Dê-lhes responsabilidades domésticas!

Reze com seus filhos depois do almoço! ♥

Veja as estrelas com eles, ouvindo as músicas que eles gostam ♥

Assista uma notícia BOA também! ♥

Tenha FÉ! ♥

Organize seu tempo e otimize sua rotina para estar sempre com eles.



Com carinho,  
Andréa Toledo – a maedos11.



[www.familiaeducacao.com.br](http://www.familiaeducacao.com.br)

Você dá conta!

/maedos11