

Votre routine du dimanche en 5 étapes

Préparez vos repas : 15 min

- ☐ Ouvrez le frigo, le congélateur et les placards.
- ☐ Repérez les aliments à utiliser en priorité.
- ☐ Choisissez **4 à 5 repas simples**.
- ☐ Gardez 1 ou 2 soirées libres pour les restes et les imprévus.
- ☐ Notez uniquement les produits manquants sur votre liste de courses.
- ☐ Affichez le menu pour éviter les “On mange quoi ?” toute la semaine.

Faites un mini-reset : 20 min

- ☐ Rangez ce qui traîne dans les pièces principales.
- ☐ Dégagez la table et les plans de travail.
- ☐ Remettez le salon et l'entrée en ordre.
- ☐ Videz ou lancez le lave-vaisselle.
- ☐ Choisissez **un seul objectif par pièce** : pas de grand ménage !

Regardez votre semaine : 10 min

- ☐ Vérifiez votre calendrier professionnel.
- ☐ Notez les rendez-vous et deadlines.
- ☐ Vérifiez les activités et contraintes familiales.
- ☐ Anticipez les déplacements et le matériel nécessaire.
- ☐ Repérez les journées particulièrement chargées.

Choisissez vos priorités : 10 min

- ☐ Définissez au maximum **3 tâches importantes par jour**.
- ☐ Placez les tâches aux moments où vous êtes réellement disponible.
- ☐ Gardez des plages libres pour les imprévus.
- ☐ Tout ce qui n'est pas essentiel peut attendre.

Gardez 30 min pour vous

- ☐ Lisez, marchez, regardez une série, faites une sieste...
- ☐ Faites quelque chose qui vous **recharge vraiment**.
- ☐ Et surtout : ne transformez pas ce moment en une nouvelle tâche à accomplir !