

Koelkast en Vriezer!

Het opruimen van je koelkast is misschien wel het meest veranderlijke organisatorische project dat je thuis doet.

Wees niet verbaasd als je na het afronden van dit project allerlei gezondheidsvoordelen begint te plukken. Misschien krijg je eindelijk de drang om te koken. Ga daar dan gewoon mee door!



STAP #1

Houd rekening met je kookstijl. Denk na over hoe jouw gezin eet en wees realistisch.

Naast het opruimen van bedorven producten, wil je natuurlijk ook alles verwijderen wat je waarschijnlijk niet zal eten en bedenk of je producten nog wilt bereiden voordat ze bedorven of over datum zijn.

STAP #2

Maak je koelkast of vriezer leeg en maak hem goed schoon.

Het is soms een hele klus om de binnenkant van de koelkast te laten stralen, omdat gemorste/lekkende producten de neiging hebben om uit te harden door de koude temperaturen. Zeg daarom 'nee' tegen agressieve chemicaliën; maar 'ja' tegen warm zeepsop en drogen met een droge (microvezel)doek.

STAP #3

Denk na over categorieën op basis van het eten en drinken dat je normaal gesproken in voorraad hebt.

Vervolgens plaats je die gegroepeerde artikelen samen in je koelkast of vriezer.

STAP #4

Pas, indien mogelijk, de planken van je koelkast of vriezer aan wanneer je meer ruimte nodig hebt. Overweeg de plaatsing van elke plank; bij welke producten moet je het makkelijkste kunnen komen? Zorg vooral dat zij een plekje vooraan krijgen met voldoende ruimte om te pakken.



Francien van Rijt-Artz
Senior Professional Organizer

francien@opgeruimdjezelfzijn.nl
www.opgeruimdjezelfzijn.nl

Opgeruimd Jezelf Zijn = 100% Jezelf Zijn!

