



**10 Dicas para  
deixar sua geladeira  
em ordem**  
**OrganizandU**

Se a bagunça faz você perder tempo em frente à geladeira procurando o quer. Esse e-book foi feito pra você e com dicas fáceis você vai colocar tudo em prática, rapidamente.

Este e-book foi criado pela **OrganizandU - organização de ambientes** para facilitar seu dia a dia na cozinha e tornar sua vida mais prática. **10 Dicas úteis para você deixar sua geladeira mais organizada**, facilitando a ordem e deixando tudo à mão.

Para mim, qualidade de vida não combina com desorganização e meu trabalho é tornar a vida das pessoas mais organizadas, colaborando para o bem-estar delas. Um local arrumado, organizado e limpo trará uma melhor qualidade de vida, pois ao procurar alguma coisa será necessário apenas alguns segundos. Vem ver o que eu preparei pra vocês.

E se seguir as dicas deste e-book, não esquece de publicar a foto do antes e depois lá na nossa página do facebook:

---

Vai ser um prazer te ver por lá. ObrigadU!!!

Meu nome é Alessandra, mas prefiro que me chamem de **Alê Criballi**, tenho um pouco mais de 40 anos e por formação sou profissional da área de comunicação. Meus 15 últimos anos foram dedicados ao Terceiro Setor. Trabalhar com ONGs me fez aprender a gostar de compartilhar, ajudar o próximo. Acho que daí meu gosto por organização aflorou, porque na verdade, desde sempre fui uma pessoa organizada e por onde passei deixei um pouquinho de mim, colaborando com a organização do lugar, dos arquivos do computador. Eu acredito que organização dá pra aprender, mas também sei que algumas pessoas nascem com esses bichinho da organização e pra elas é muito mais fácil manter tudo em ordem. Bem eu sou assim, naturalmente, mas me tornei uma Professional Organizer ou Organizadora Profissional de Ambientes pra compartilhar com as pessoas o quanto a organização pode colaborar com uma vida com mais qualidade de vida. Pra me especializar no assunto, eu fiz o curso de Personal Organizer (sim, tem muito nomes pra minha profissão) lá na Yru e aprendi com a Juliana Faria a amar a minha profissão. Boa leitura! Vai lá garota(o) coloca tudo em prática e conta pra gente! [Facebook/organizandu](https://www.facebook.com/organizandu)

A geladeira é o lugar da casa onde a maioria das pessoas, menos pensa em organizar, pois normalmente chegamos da feira ou do supermercado tão cansados que vamos enfiando tudo lá dentro sem ao menos olhar.

Mas, saiba que na geladeira a organização pode ser sua maior aliada, não só da ordem, mas principalmente da sua saúde. Isso porque o modo que armazenamos os produtos pode nos poupar de doenças e ajudar a conservar melhor os alimentos.



## **Dica #1**

### **LIMPEZA TAMBÉM É ORGANIZAÇÃO**

**Limpe a geladeira pelo menos 1 vez na semana (limpeza superficial) e de 15 em 15 dias faça uma faxina completa, só assim você evitará o acúmulo e proliferação de germes e bactérias.**

**O vinagre branco é um ótimo aliado na limpeza e ajuda a desinfetar.**



## **Dica #2**

### **FRUTAS E LEGUMES NO GAVETÃO**

**As frutas e legumes devem ficar armazenadas no gavetão, separadas por tipo e devem ficar em plásticos transparentes. Nunca, em hipótese alguma, coloque elas nos saquinhos de supermercados que ficam em contato com o carinho, que são lavados raramente.**

## **Dica #3**

### **DERIVADOS DO LEITE DEVEM FICAR NA PRATELEIRA MAIS ALTA**

**Queijos, leite, manteigas e derivados devem ficar na prateleira mais alta da geladeira, assim serão conservados por mais tempo.**

## **Dica #4**

### **NA PORTA O QUE FOR DE ACESSO MAIS FÁCIL**

**Na porta coloque temperos, saladas, e condimentos, sucos e refrigerantes, pois ocupam menos espaço e ficam mais à mão.**



## **Dica #5**

### **O QUE COLOCAR NA TERCEIRA PRATELEIRA**

**Carnes devem ficar no freezer e depois de preparadas em potes de vidro ou plástico na 3ª prateleira.**

**Prefira os potes transparentes, retangulares e quadrados que podem ser armazenados, mais facilmente, dentro da geladeira.**

## Dica #6

Use e abuse dos itens organizadores para manter sua cozinha em ordem: cestas de plástico, de acrílico, porta ovos, etc.



## **Dica #7**

### **NÃO DEIXE O OVO NA PORTA DA GELADEIRA**

**O ovo, por exemplo, que normalmente, nas geladeiras brasileiras é guardado na porta tem que ser tirado de lá, AGORA MESMO, pois por se tratar do local que tem o maior contato com a parte externa, a porta pega todos as bactérias que estão no ar e os ovos absorvem estas bactérias facilmente, já que tem uma membrana muito fina.**

## **Dica #8**

### **LATAS PODEM FICAR FORA DA GELADEIRA**

**Latas (de milho, ervilha, leite condensado, etc.) devem ficar fora da geladeira e quando abertas seu conteúdo deve ir para um vidro, assim durarão muito mais tempo.**

## **Dica #9**

### **UMA CESTA DE CAFÉ DA MANHÃ**

**Tenha uma cestinha com os itens de café da manhã, assim de manhã ficará mais fácil pegar a cesta todo do que item a item**



## **Dica #10**

### **USE E ABUSE DO FILME TRANSPARENTE**

**Para deixar sua geladeira com o visual mais agradável use o filme transparente para envolver todas sobras de comida, as verduras e os legumes.**

**Obrigada por chegar até aqui. Espero que as dicas tenham te ajudado e se você fizer na sua casa não esquece de compartilhar com a gente:**



**/ organizandU**

**Vai lá e curte nossa página e aproveita pra contar para seus amigos, também.**

**ObrigadU!!**

**Um beijão da Alê Criballi**

**alecriballi@organizandu.com.br**

**organizandu@hotmail.com**