

Rutina matutina

rutina matutina

alarma

despertar

ducha

cepillo

café

desayuno

prensa

llaves



En el trabajo

en el trabajo

oficina

computador

correo

junta

plazo

tareas

pausa del almuerzo

par de trabajo



Compra de alimentos

Compra de alimentos

lista

carro

verduras

pan

leche

pasar por caja

recibo

bolsas



Tareas domesticas

Tareas de casa

limpieza

lavar ropa

aspirar

platos

organizar

basura

doblar

fregar



Ejercicio

ejercicio

correr

yoga

pesas

estirar

series

saltar la cuerda

cinta de correr

enfriamiento



Desplazamientos

desplazamientos

carro

trafico

bus

tren

billete

caminar

bicicleta

destino



Comida

comida

cocinar

ingredientes

picar

remover

sazonar

hornear

servir

comer



Tiempo de relajamiento

Tiempo de relajamiento

lectura

musical

tisana

reflexionar

asiento

velas

manta

relajarse



Interacciones sociales

interacciones sociales

charla

amigos

chat

mensajes de texto

encuentro

risa

fiesta

llamada



Rutina nocturna

rutina nocturna

pijama

cuidado de la piel

lectura

tisana

luces apagadas

almohada

manta

reposo

