Rutina matutina

rutina matutina
alarma
despertar
ducha
cepillo
cafeto
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
basura

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