

# Routine mattutina

routine mattutina

sveglia

alzarsi

doccia

spazzolino

caffè

colazione

giornale

chiavi



# Al Lavoro

al lavoro

ufficio

pc

email

incontro

scadenza

compiti

pausa

collega



# Spesa

spesa

lista

carrello

ortaggi

pane

latte

cassa

scontrino

buste



Faccende di casa

Faccende di casa

pulizia

bucato

aspirapolvere

piatti

riordino

rifiuti

piegare i vestiti

straccio



# Esercizio

esercizio

corsa

yoga

pesi

stretching

serie

corda

cinta

rilassamento



# Tragitto

tragitto

auto

traffico

bus

treno

biglietto

a piedi

bici

destinazione



# Cucina

cucinare

cottura

ingredienti

tagliare

mescolare

condire

forno

servire

mangiare



# Riposo

riposo

leggere

musica

tè

meditazione

divano

candele

coperta

rilassarsi



# Interazioni sociali

Interazioni sociali

conversazione

amici

chiacchierare

messaggiare

appuntamento

ridere

festa

chiamata



# Routine Notturna

routine notturna

pigiama

skincare

leggere

infuso

luci spente

cuscino

plaid

sonno

