

Academia

Início:

- 1- colocar o celular despertar
- 2- descansar
- 3- acordar

- 4- levantar
- 5- separar roupas para ir treinar
- 6- ir para o banheiro
- 7- tomar um banho
- 8- sair do banho
- 9- colocar a roupa separada

- 10- voltar para o quarto
- 11- arrumar a mochila com garrafas, fones, etc.

- 12- ir para cozinha
- 13- se tiver tiver café, esquentar
- 14- se não tiver café, fazê-lo
- 15- pegar a frigideira e fritar um ovo
- 16- pegar um pão de forma
- 17- juntar os pão e ovo
- 18- comer e beber o café
- 19- limpar a louça
- 20- sair da cozinha

- 21- voltar para o banheiro
- 22- ir escovar os dentes

- 23- voltar ao quarto
- 24- pegar a mochila

- 25- sair de casa
- 26- ir para a academia