

## ALGORITMO DE DIA MIERCOLES

1. Levantarme
2. Si me levanto antes de 5:30am
  - a. Preparar Desayuno
  - b. Desayunar
3. Si no bañarme
4. Vestirse
5. Lavarme los dientes
6. Configurar el Watch
7. Buscar mis pertenencias (Llaves del negocio, Teléfono, Billetera etc)
8. Salir de la casa
  - a. Si tengo carro
    - i. Ir en Carro al trabajo
9. Sino, Ir caminando al trabajo
10. Abrir el local
11. Buscar toda la mercadería necesaria para el día.
  - a. Si hay mercadería nueva
    - i. Ordenarla
12. Sino hay mercadería nueva o el Stock está completo
  - a. revisar las existencias y fechas de caducidad de los diferentes productos
13. Si hay productos caducados notificar al proveedor
14. Sino continuar con las labores
15. Continuar con mi jornada laboral
16. Completar mis diferentes funciones hasta mi hora de salida
17. Presentar mi bitácora del día al finalizar mi jornada laboral
18. Devolverse hasta mi casa
  - a. Si viene en carro
    - i. Devolverse en carro
19. Sino caminar hasta mi casa
20. Llegar a mi casa
21. Cambiarme de ropa para hacer ejercicio
22. Iniciar rutina en caminadora
23. Hasta que complete el déficit calórico diarios
  - a. Continúe en la secuencia de ejercicio
24. Finalizar la rutina diaria
25. Bañarme
26. Iniciar clases de inglés
27. Finalizar clases de inglés
28. Planificar cena
  - a. Si estoy solo preparar cena
29. Sino coordinar con mi madre la preparación de la misma
30. Finalizar cena
31. Prepararse para descansar
32. Tomar las pastillas de melatonina
33. Configurar alarma
34. Ajustar CPAP

- a. Si tiene humidificador lleno encender
- 35. Sino rellenar con agua
- 36. Acostarme en la cama
- 37. Intentar dormir