1. Ir até o banheiro.
2. Tirar a roupa e colocar no cesto.
3. Ligar o chuveiro e ajustar a temperatura.
4. Entrar no chuveiro.
5. Molhar o corpo.
6. Passar sabonete no corpo e esfregar.
7. Enxaguar o corpo.
8. Passar shampoo no cabelo e esfregar.
9. Enxaguar o cabelo.
10. (Opcional) Passar condicionador e enxaguar.
11. Desligar o chuveiro.
12. Pegar a toalha e se secar.
13. Vestir roupas limpas.