Preparar ambiente:

- Ir ao banheiro

- Fechar a porta

- Ligar o chuveiro

- Esperar temperatura ideal da água

Iniciar banho:

- Entrar no chuveiro

- Molhar corpo inteiro

- Aplicar shampoo no cabelo

- Esfregar bem

- Enxaguar

Lavar o corpo:

- Aplicar sabonete nas partes estratégicas:

- axilas

- partes íntimas

- pescoço

- pés (não esquece dos pés!)

- Esfregar com carinho (mas com firmeza)

- Enxaguar tudo

Finalizar:

- Conferir se não esqueceu nenhuma parte (checklist mental)

- Desligar o chuveiro

- Sair com cuidado (evitar escorregões)

- Se secar com toalha limpa

Missão concluída:

- Vestir roupas limpas

- Sentir-se renovado