

Una morning routine la check-list

- Arieggiare la camera + esercizi di respirazione e stretching - *3 min*
- Rifare il letto - *2 min*
- Igiene personale + skincare - *10 min*
- Vestirsi - *3 min*
- Colazione - *20 min*
- Rassetto - *5 min*
- Schiscetta e borraccia - *3 min*
- Pulizia denti - *5 min*
- Trucco e pettinatura, bijoux, profumo - *6 min*
- Scarpe e capospalla - *2 min*
- "Tampone" *1 min*
- Tot. *60 min*
- Pronti al via!