



REGGELI RUTINHOZ



online maszatklub

# Behajtható rutintáblák rutinkártyákkal



ESTI RUTINHOZ



# REGGELI RUTIN



--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--





pelust cserélünk



használok a wc-t



bilizek



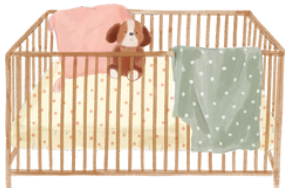
megmosom az arcom



fésülködöm



beágyazok



beágyazunk



felöltözöm



felöltözöm



reggelizünk



kezet mosok



iszom egy pohár vizet



beveszem a vitaminokat/  
gyógyszert



fogat mosok



bepakoljuk az ebédemet



bepakoljuk a hátizsákom



felveszem a kinti ruhám



felveszem a kinti ruhám

# ESTI RUTIN








vacsorázunk



használom a wc-t



bilizek



fürdünk



haját mosunk



megszárítjuk a hajam



felvesszük a pelust



felveszem a pizsamám



beteszem a koszos ruhámat  
a szennyeskosárba



fogat mosok



levágjuk a körmöm



iszom egy pohár vizet



énekelünk



mesét olvasunk



megbeszéljük a napunkat



összebújunk



puszit adunk



alszom