 I wake up at 7 a.m.  
Eu acordo às 7 da manhã.

 I get up and make my bed.  
Eu me levanto e arrumo a cama.

 I stretch when I wake up.  
Eu me espreguiço quando acordo.

 I brush my teeth.  
Eu escovo os dentes.

 I take a shower.  
Eu tomo banho.

 I get dressed.  
Eu me visto.

 I have breakfast.  
Eu tomo café da manhã.

 I go to work.  
Eu vou para o trabalho.

 I drive to work.  
Eu dirijo até o trabalho.

 I start work at 9 a.m.  
Eu começo a trabalhar às 9 da manhã.

 I check my emails.  
Eu verifico meus e-mails.

 I attend meetings.  
Eu participo de reuniões.

 I have lunch at noon.  
Eu almoço ao meio-dia.

 I go back to work.  
Eu volto ao trabalho.

 I finish work at 5 p.m.  
Eu termino o trabalho às 5 da tarde.

 I go home.  
Eu vou para casa.

 I relax for a bit.  
Eu relaxo um pouco.

 I watch TV.  
Eu assisto TV.

 I take care of my pets.  
Eu cuido dos meus animais de estimação.

 I water my plants.  
Eu rego minhas plantas.

 I exercise / I go to the gym.  
Eu faço exercício / Eu vou à academia.

 I do a quick workout.  
Eu faço um treino rápido.

 I cook dinner.  
Eu preparo o jantar.

 I have dinner with my family.  
Eu janto com minha família.

 I read a book.  
Eu leio um livro.

 I go to the supermarket.  
Eu vou ao supermercado.

 I wash the dishes. I do the laundry. I tidy up the house.  
Eu lavo a louça. Eu lavo a roupa. Eu arrumo a casa.

 I set my alarm.  
Eu configuro o alarme.

 I go to bed at 10 p.m.  
Eu vou dormir às 10 da noite.

 I check my phone.  
Eu verifico meu celular.