 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.