

朝やること

喝白开水

hē bái kāishu



去跑步

qù pǎobù



练瑜伽

liàn yújiā



刷牙

shuāyá

洗脸

xǐ liǎn

练肌肉

liàn jīròu

刮胡子

guā húzi

整理头发·梳头发

zhěnglǐ tóufa

shū tóufa



看SNS

kàn SNS

打坐

dǎzuò

做拉伸运动

zuò lāshēn yùndòng

换衣服

huàn yīfu



漱口

shùkǒu

带着狗去散步

dài zhe gǒu qù sànbù



朝やること

喝白开水

hē bái kāishu
お白湯を飲む



去跑步

qù pǎobù
ジョギングに行く



练瑜伽

liàn yújiā
ヨガをやる



刷牙

shuā yá
歯を磨く

练肌肉

liàn jīròu
筋トレする

看SNS

kàn SNS
SNSをチェックする

打坐

dǎzuò
座禅を組む

洗脸

xǐ liǎn
顔を洗う

刮胡子

guā húzi
ひげを剃る

整理头发·梳头发

zhěnglǐ tóufa shū tóufa
髪を整える・髪をとかす



漱口

shùkǒu
口をすすぐ

做拉伸运动

zuò lāshēn yùndòng
ストレッチをする

换衣服

huàn yīfu
服を着替える



化妆

huàzhuāng
化粧をする



带着狗去散步

dài zhe gǒu qù sàn bù
犬をつれて散歩に行く

