

Hoy me he levantado temprano y he salido de la cama. He ido al baño y me he lavado la cara y las manos. Luego, he desayunado una tostada con queso y un zumo de naranja con mi familia. Después del desayuno, me he vestido con ropa cómoda y he cogido mi bicicleta para ir al parque. He montado en bicicleta durante una hora y he disfrutado del aire fresco y la naturaleza.

Más tarde, he vuelto a casa y he tomado una ducha rápida. Después, he almorzado una ensalada con pollo y una coca-cola.

Por la tarde, he ido al cine con mis amigos y hemos visto una película de terror. Me he asustado mucho, pero también me he reído mucho con mis amigos.

Después del cine, he vuelto a casa y he hecho algunos ejercicios de yoga para relajarme. Luego, he preparado la cena con mi madre y hemos comido pollo al horno con verduras.

Antes de acostarme, he leído un libro de aventuras y he disfrutado mucho de la historia.

Finalmente, me he ido a la cama y me he dormido rápidamente.

despertarse: me he levantado - ik ben wakker geworden

salir de la cama: he salido de la cama - ik ben uit bed gekomen

lavarse la cara y las manos: me he lavado la cara y las manos - ik heb mijn gezicht en handen gewassen

desayunar: he desayunado - ik heb ontbeten

vestirse: me he vestido - ik heb me aangekleed

coger: he cogido - ik heb genomen/gepakt

montar en bicicleta: he montado en bicicleta - ik heb gefietst

volver: he vuelto - ik ben teruggekomen

tomar una ducha: me he tomado una ducha - ik heb gedoucht

almorzar: he almorzado - ik heb geluncht

ir al cine: he ido al cine - ik ben naar de bioscoop gegaan

ver una película: hemos visto una película - we hebben een film gezien

asustarse: me he asustado - ik ben geschrokken

reírse: me he reído - ik heb gelachen

hacer ejercicios de yoga: he hecho ejercicios de yoga - ik heb yoga-oefeningen gedaan

preparar la cena: he preparado la cena - ik heb het avondeten klaargemaakt

leer un libro: he leído un libro - ik heb een boek gelezen

dormirse: me he dormido - ik ben in slaap gevallen.