

AXENDA INVERSA DE:	Día 1
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

AXENDA INVERSA DE:	Día 2
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

AXENDA INVERSA DE:	Día 3
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

AXENDA INVERSA DE:	Día 4
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

AXENDA INVERSA DE:	Día 5
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

AXENDA INVERSA DE:	Día 6
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

AXENDA INVERSA DE:	Día 7
24:00-01:00	
01:00-02:00	
02:00-03:00	
03:00-04:00	
04:00-05:00	
05:00-06:00	
06:00-07:00	
07:00-08:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-24:00	

EXEMPLO:

AXENDA INVERSA DE: Sabela Filgueira Miguéns		Día 7 - luns 6 de marzo
24:00-01:00	Durmir.	
01:00-02:00	Durmir.	
02:00-03:00	Durmir.	
03:00-04:00	Durmir.	
04:00-05:00	Durmir.	
05:00-06:00	Durmir.	
06:00-07:00	Durmir.	
07:00-08:00	Rotina de comezo do día (erguerme, ducharme, vestirme, recoller o cuarto...).	
08:00-09:00	Ir ao instituto. / Clases no instituto.	
09:00-10:00	Clases no instituto.	
10:00-11:00	Clases no instituto.	
11:00-12:00	Clases no instituto.	
12:00-13:00	Clases no instituto.	
13:00-14:00	Clases no instituto. / Volver á casa e xantar.	
14:00-15:00	Volver ao instituto. / Clases no instituto.	
15:00-16:00	Clases no instituto.	
16:00-17:00	Clases no instituto.	
17:00-18:00	Clases no instituto.	
18:00-19:00	Volver á casa. / Móbil (chatear e ver redes sociais)	
19:00-20:00	Móbil (chatear e ver redes sociais)	
20:00-21:00	Facer deberes e estudar.	
21:00-22:00	Cear. / Ver series e móbil.	
22:00-23:00	Ver series e móbil.	
23:00-24:00	Ver series e móbil.	