

SEGUNDA



4 Coma alimentos saudáveis e naturais hoje e beba muita água

TERÇA



5 Transforme uma atividade regular em um jogo divertido hoje

QUARTA



6 Faça uma meditação "body scan" e realmente perceba como seu corpo se sente

QUINTA



7 Aproveite a luz natural pela manhã e à noite reduza as luzes

SEXTA

1 Comprometa-se a ser mais ativo este mês, a partir de hoje

SABADO

2 Passe o máximo de tempo possível ao ar livre hoje

DOMINGO

3 Ouça seu corpo e seja grato pelo que ele pode fazer

11 Defina uma meta de exercício ou inscreva-se em um desafio de atividade

12 Mova-se o máximo possível, mesmo se estiver preso dentro de casa

13 Faça do sono uma prioridade e vá para a cama mais cedo

14 Relaxe seu corpo e mente com ioga, tai chi ou meditação

15 Seja ativo cantando hoje (mesmo que você ache que não pode cantar!)

16 Explore a vizinhança e descubra coisas novas

17 Faça atividades na natureza. Faça uma horta ou arrume o jardim

18 Experimente um novo exercício, atividade ou aula de dança online

19 Passe menos tempo sentado hoje. Levante-se e mova-se com mais frequência

20 Concentre-se em 'comer um arco-íris' de vegetais multicoloridos hoje

21 Faça pausas regularmente para alongar e respirar durante o dia

22 Divirta-se dançando sua música favorita. Realmente faça isso

23 Saia de casa e deixe um recado para algum vizinho ou familiar

24 Seja ativo na natureza. Alimente os pássaros ou observe a vida selvagem

25 Tenha uma noite "sem telas" e reserve um tempo para se recarregar

26 Faça uma pausa extra no seu dia e caminhe ao ar livre por 15 minutos

27 Encontre um exercício divertido para fazer enquanto ferve a água

28 Encontre um amigo ao ar livre para uma caminhada e um bate-papo

29 Torne-se um ativista por uma causa em que você realmente acredita

30 Arranje tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou alongar hoje

