

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



4 Яжте здравословна и натурална храна днес и пийте много вода



5 Превърнете редовна дейност в забавна игра днес



6 Направете медитация за сканиране на тялото и наистина усетете как тялото ви се чувства



7 Поемете естествена светлина през деня. Приглушете светлината на лампите по време на вечерта

1 Отдадете се на това да сте по-активни този месец като започнете от днес

2 Днес прекарайте колкото се може повече време навън

3 Слушайте тялото си и бъдете благодарни за това, което може да прави

10 Изкарайте ден, свободен от телевизия, и екрани и вместо това се раздвижете

11 Поставете си за цел някое упражнение или се запишете на някакво активно предизвикателство

12 Движете се колкото се може повече дори и да сте заседнали вътре

13 Направете съня ваш приоритет и си легнете в добро време

14 Отпуснете тялото и ума си с йога, тай чи или медитация

15 Активирайте се днес като пеете (дори и да си мислите, че не можете да пеете!)

16 Отидете да изследвате околностите си и забележете нови неща

17 Бъдете активни навън. Изкоренете тревите или засадете някакви семена

18 Опитайте ново онлайн упражнение, дейност или клас за танци

19 Прекарайте по-малко време в седнало положение днес. Ставайте и се раздвижвайте по-често

20 Фокусирайте се върху това да ядете дъга от разноцветни зеленчуци днес

21 Редовно си правете пауза, за да се разтегнете и да дишате през деня

22 Раздвижете се под ритъма на любимата си музика с наслада. Наистина го направете

23 Излезте и свършете някаква задача за ваш близък или съсед

24 Бъдете активни навън в природата. Нахранете птичките или отидете да наблюдавате диви животни

25 Прекарайте една вечер 'без екрани' и отделете време да се презаредите

26 Вземете си допълнителна почивка в работния ден и се разходете навън за 15 минути

27 Намерете забавно упражнение, което можете да правите, докато чакате каната за чай да заври

28 Срещнете се с приятел навън за разхода или разговор

29 Станете активист към някоя кауза, в която вярвате

30 Днес отделете време да тичате, плувате, танцувате, карате колело или разтягате

