

DILLUNS



4 Avui, menja aliments saludables i naturals i beu molta d'aigua

DIMARTS



5 Avui, converteix una activitat quotidiana en un joc divertit

DIMECRES



6 Fes una meditació d'escaneig corporal i observa com es troba de veres el teu cos

DIJOUS



7 Durant el dia, exposa't a la llum natural. A la nit, baixa els llums

DIVENDRES

1 Compromet-te a fer alguna cosa activa aquest mes a partir d'avui

DISSABTE

2 Avui, passa tot els temps que puguis a l'exterior

DIUMENGE

3 Escolta el teu cos i sent agraïment pel que és capaç de fer

11 Proposa't un repte esportiu o inscriu-te a una activitat de desafiament

12 Mou-te tant com puguis, encara que avui no puguis sortir

13 Fes del son una prioritat i vés-te'n a dormir d'hora

14 Relaxa el teu cos i la teva ment amb exercicis de ioga, Tai-Chi o meditació

15 Avui, activa't cantant; fins i tot, si creus que no saps cantar!

16 Surt a explorar el teu entorn i observa-hi coses noves

17 Fes activitats a l'exterior: treu males herbes o sembra algunes llavors

18 Prova una activitat o un exercici nou, o assisteix a una classe de ball en línia

19 Passa menys temps assegut/da. Aixeca't i mou-te més!

20 Avui menja fruites i verdures de tots els colors

21 Durant el dia, fes algunes pauses per estirar-te i respirar

22 Balla la teva música preferida i gaudeix-la de veres

23 Surt a fer un encàrrec o un favor per a algú estimate o per a un veí

24 Prova de sentir-te actiu en plena natura. Dóna de menjar als ocells o observa la vida silvestre

25 Passa una nit sense pantalles i empr aquest temps per recarregar-te tu mateix/-xa

26 Avui, pren-te un descans extra i surt a l'exterior a caminar 15'

27 Troba un exercici divertit per fer, mentre esperes que bulli la tetera

28 Reuneix-te amb un amic a l'exterior per passejar o conversar una estona

29 Tria una causa en la que creguis de veritat i converteix-te en una persona activista

30 Avui, cerca temps per córrer, nedar, ballar, anar en bicicleta o fer estiraments

