

HÉTFŐ



4 **Egyél** egészséges és természetes ételeket, és igyál sok folyadékot!

KEDD



5 **A mai általános feladataidra** tekints úgy, mintha csak egy játék lenne!

SZERDA



6 **Végezz** egy belső megfigyelő meditációt és vedd észre, hogy vedd észre, hogy érez a tested!

CSÜTÖRTÖK



7 **Élvezd a korai napfényt** ma és tompíts az esti fényeket!

PÉNTEK

1 **Határozd el,** hogy ebben a hónapban aktív leszel. Kezdd el a mai nappal!

SZOMBAT

2 **Tölts annyi időt a szabadban,** amennyit csak tudsz!

VASÁRNAP

3 **Figyelj a testedre és légy hálás azért,** amire képes!

10 **Ma szüneteltesd a képernyők bámulását és helyette mozogj,** amennyit csak tudsz!

17 **Tevékenykedj a szabadban,** kertészkedj!

24 **Légy aktív a szabadban!** Etesd a madarakat, vagy csak gyönyörködj a természetben!

11 **Tűzz ki magadnak egy célt a mozgáshoz,** vagy vállalj be egy edző kihívást!

12 **Mozogj annyit, amennyit csak tudsz,** még akkor is ha bent kell lenned!

13 **Az alvás élvezen ma elsőbbséget és időben térj nyugovóra!**

14 **Pihentesd az elméd jogával,** tai chival, vagy meditációval!

15 **Ma énekléssel pörgesd fel magad!** (még akkor is, ha úgy gondold, hogy nincs jó hangod)

16 **Fedezd fel a környékedet és figyelj meg új dolgokat a lakókörnyezetekben!**

18 **Próbáld ki egy új online edzést,** mozgásformát, vagy táncórát!

19 **Tölts kevesebb időt ülve, állj fel és mozogj amennyit csak tudsz!**

20 **Egyél zöldségeket a szivárvány minden színéből!**

21 **Minél többször tarts szünetet ma,** hogy lélegezz és nyújtózz egyet!

22 **Mozogj a kedvenc számodra és élvezd!** Adj bele mindent!

23 **Segíts egy szerettednek, vagy szomszédodnak!**

25 **Tarts egy képernyőmentes estét és töltdj fel!**

26 **Tarts egy plusz szünetet a nap során és menj el egy rövid sétára!**

27 **Végezz szórakoztató gyakorlatot, míg forr a teavíz!**

28 **Menj el a barátaiddal egy sétára és beszélgetek egy jót!**

29 **Találj egy jó ügyet, amiben tényleg hiszel és tégy érte!**

30 **Szánj időt a futásra, úszásra, táncra biciklizésre, vagy nyújtózásra!**

