

LUNEDÌ



4

Mangia cibo sano e naturale. Bevi molta acqua

MARTEDÌ



5

Trasforma un compito in un gioco divertente

MERCOLEDÌ



6

Fai una scansione del corpo e nota le sensazioni

GIOVEDÌ



7

Sfrutta la luce solare. Abbassa le luci la sera

VENERDÌ

1 Impegnati ad essere più attivo questo mese, a partire da oggi

SABATO

2 Passa più tempo possibile all'aperto oggi

DOMENICA

3 Ascolta il tuo corpo e sii grato per quello che può fare

10

Prenditi un giorno libero dagli schermi e muoviti, invece

11

Poniti l'obiettivo di iscriverti ad una "activity challenge"

12

Muoviti il più possibile, anche se sei bloccato in casa

13

Fai del sonno una priorità e vai a letto presto

14

Rilassa il corpo e la mente con yoga, tai chi o meditazione

15

Sii attivo cantando (anche se pensi di non saperlo fare!)

16

Esplora la tua area e nota le novità

17

Sii attivo all'aria aperta. Togli le erbacce o pianta dei fiori

18

Sperimenta un nuovo tipo di esercizio o attività online

19

Passa meno tempo possibile seduto. Alzati e muoviti più che puoi

20

Cerca di mangiare un arcobaleno di verdure

21

Fai pause regolari per fare stretching e respirare

22

Divertiti a fare movimento con la tua musica preferita

23

Esci e fai una commissione per una persona cara

24

Sii attivo in natura. Sfama gli uccellini o osserva la fauna

25

Cerca di avere una serata senza dispositivi elettronici. Ricaricati

26

Fai una pausa extra e passeggia per 15 minuti

27

Trova un esercizio divertente da fare mentre aspetti il caffè

28

Incontra un amico per passeggiare e chiacchierare

29

Diventa un attivista per una causa in cui credi

30

Trova il tempo per fare attività fisica

