

PONIEDZIAŁEK



4 Jedź dziś zdrową i naturalną żywność oraz pij dużo wody

WTOREK



5 Zmień dziś regularną aktywność w wesołą zabawę

ŚRODA



6 Wykonaj medytację ze „skanowaniem ciała” i zauważ, jak naprawdę czuje się Twoje ciało

CZWARTEK



7 Od samego rana korzystaj z naturalnego światła. Wieczorem przyciemnij oświetlenie

PIĄTEK

1 Postanów, że w tym miesiącu będziesz bardziej aktywny, zaczynając od dziś

SOBOTA

2 Spędź dziś jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

NIEDZIELA

3 Wstuchaj się w swoje ciało i bądź wdzięczny za to, co potrafi

10 Zrób sobie dzień wolny od telewizji i innych ekranów a zamiast tego poruszaj się

17 Bądź aktywny na świeżym powietrzu. Wykop chwasty lub zasiej nasiona

24 Aktywnie spędź czas na łonie natury. Nakarm ptaki lub poszukaj dzikich zwierząt

11 Ustal sobie za cel ćwiczenie lub zapisz się na wyzwanie związane z aktywnością fizyczną

12 Ruszaj się tak często, jak to możliwe, nawet jeśli siedzisz w domu

13 Uczyń sen priorytetem i kładź się do łóżka o odpowiedniej porze

14 Zrelaksuj swoje ciało i umysł dzięki jodze, tai chi lub medytacji

15 Pośpiewaj (nawet jeśli myślisz, że nie umiesz śpiewać!)

16 Poznaj swoją okolicę i zauważ nowe rzeczy

18 Spróbuj nowych ćwiczeń, aktywności lub zajęć tanecznych online

19 Dziś spędzaj mniej czasu siedząc. Częściej wstawaj i ruszaj się

20 „Zjedz tęczę” różnokolorowych warzyw

21 W ciągu dnia regularnie rób przerwy na rozciąganie i oddychanie

22 Poruszaj się z radością przy ulubionej muzyce. Poczuj to!

23 Wyjdź z domu i zrób coś dla kogoś bliskiego lub sąsiada

25 Urządź sobie noc bez ekranów i poświęć czas na zregenerowanie siebie

26 Zrób sobie dodatkową przerwę w ciągu dnia i wyjdź na zewnątrz na 15 minut

27 Znajdź zabawne ćwiczenie, które możesz wykonać, czekając, aż zagotuje się woda w czajniku

28 Spotkaj się z przyjacielem, pospacerujcie i porozmawiajcie

29 Zadziałaj na rzecz sprawy, w którą naprawdę wierzysz

30 Znajdź dziś czas na bieganie, pływanie, taniec, jazdę na rowerze lub rozciąganie się

