

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



4 Једите здраву и природну храну данас и пијте пуно воде



5 Претворите редовну активност у игриву игру већ данас



6 Урадите медитацију за скенирање тела и заиста приметите како се ваше тело осећа



7 Добијте природно светло рано у току дана. Увече пригуши светла

1 Посветите се томе да будете активнији овог месеца, почевши од данас

2 Проведите што више времена данас на отвореном

3 Слушајте своје тело и будите захвални за оно што може да уради

8 Дајте свом телу подстицај смејањем или насмејавањем некога

9 Претворите своје кућне послове или кућне послове у забаван облик вежбања

10 Проведите дан без ТВ-а или екрана и покрените се

11 Поставите себи циљ вежбања или се пријавите за изазов активности

12 Крећите се што је више могуће, чак и ако сте заглављени унутра

13 Нека вам сан буде приоритет и идите у кревет на време

14 Опустите своје тело и ум јогом, таи чијем или медитацијом

15 Будите активни певањем данас (чак и ако мислите да не можете да певате!)

16 Идите да истражујете своју локалну област и приметите нове ствари

17 Будите активни напољу. Ископати коров или посадити мало семена

18 Испробајте нову вежбу, активност или час плеса на мрежи

19 Проведите мање времена седећи данас. Устаните и крећите се чешће

20 Усредсредите се на „једење дуге“ разнобојног поврћа данас

21 Редовно правите паузу да се истегнете и дишете током дана

22 Уживајте у кретању уз омиљену музику. Заиста иди на то

23 Изађите и обавите посао за вољену особу или комшију

24 Будите активни у природи. Нахраните птице или идите на учовање дивљих животиња

25 Проведите ноћ без екрана и одвојите време да се напуните

26 Направите додатну паузу у дану и прошетајте напољу 15 минута

27 Пронађите забавну вежбу док чекате да чајник прокључа

28 Нађите пријатеља напољу у шетњи и разговору

29 Постаните активиста за циљ у који заиста верујете

30 Одвојите време за трчање, пливање, плес, бициклизам или истезање данас

