

LUNES



4 Hoy, come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua

MARTES



5 Hoy, convierte una actividad cotidiana en un juego divertido

MIÉRCOLES



6 Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo

JUEVES



7 Durante el día, exponte a la luz natural; de noche, atenúa las luces

VIERNES

1 Este mes, comprométete a estar más activo/a, empezando hoy mismo

SÁBADO

2 Hoy, pasa el mayor tiempo posible al aire libre

DOMINGO

3 Escucha a tu cuerpo y agradece lo que puede hacer

11 Fíjate una meta de ejercicio o inscríbete en un desafío de actividad

12 Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir

13 Haz del sueño una prioridad y acuéstate temprano

14 Relaja tu cuerpo y tu mente con yoga, tai chi o meditación

15 Hoy, actívate cantando, ¡incluso si crees que no sabes cantar!

16 Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas

17 Mantente activo/a al aire libre. Quitá mal hierbas o planta algunas semillas

18 Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile en línea

19 Hoy, pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia

20 Hoy, plantéate "comer un arcoíris" de vegetales multicolores

21 A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar

22 Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhíbete!

23 Sal para hacer un encargo para un ser querido o vecino

24 Mantente activo en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre

25 Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías

26 Tómate un descanso adicional en tu día y camina por el exterior durante 15 minutos

27 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas a que hierva la tetera

28 Queda con un amigo/a para dar un paseo y charlar

29 Conviértete en activista por una causa en la que creas de verdad

30 Hoy, saca tiempo para correr, nadar, bailar, ir en bicicleta o estirarte

