

MÅNDAG



4 Ät hälsosam och naturlig mat i dag och drick mycket vatten

TISDAG



5 Gör om en vanlig aktivitet till en lek idag

ONSDAG



6 Gör en kroppsskannings-meditation och lägg märke till hur din kropp känns

TORSDAG



7 Få naturligt ljus tidigt på dagen. Dämpa belysningen på kvällen

FREDAG

1 Åtag dig att vara mer aktiv denna månad, med början idag

LÖRDAG

2 Tillbringa så mycket tid som möjligt utomhus i dag

SÖNDAG

3 Lyssna på din kropp och var tacksam för vad den kan göra

10 Ha en dag utan tv eller skärmar och rör på dig i stället

17 Var aktiv utomhus. Städa, rensa ogräs eller plantera frön

24 Var aktiv i naturen. Mata fåglarna eller gå ut och titta på djurlivet

11 Sätt upp ett mål för din träning eller anta en aktivitets-utmaning

12 Rör på dig så mycket som möjligt, även om du sitter inne

13 Prioritera din sömn och gå och lägg dig i god tid

14 Slappna av i kropp och Själ med yoga, tai chi eller meditation

15 Var aktiv genom att sjunga idag (även om du tror att du inte kan!)

16 Gå på upptäcktsfärd i ditt närområde och lägg märke till nya saker

18 Prova en ny online-övning, aktivitet eller dansklass

19 Sitt mindre i dag. Res dig upp och rör på dig oftare

20 Fokusera på att äta en regnbåge av flerfärgade grönsaker i dag

21 Pausa regelbundet för att stretcha och andas under dagen

22 Njut av att röra dig till din favoritmusik. Hänge dig!

23 Gå ut och gör ett ärende åt en älskad eller en granne

25 Ha en kväll utan skärmar och ta dig tid att återhämta dig själv

26 Ta en extra paus på dagen och gå utomhus i 15 minuter

27 Hitta en rolig övning att göra medan du väntar på att kaffet blir klart

28 Träffa en vän utomhus för att promera och prata

29 Bli aktivist för en sak som du verkligen tror på

30 Ta dig tid att springa, simma, dansa, cykla eller stretcha i dag

