

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Dejte si závazek být tento měsíc aktivnější

2 Zkuste strávit dnes co nejvíce času to jde venku

3 Naslouchejte svému tělu a projeďte mu vděčnost za to, co dokáže

4 Naservírujte si dnes zdravé jídlo a nezapomeňte na pitný režim!

5 Vnesete hravost do nějaké vaší rutinní aktivity

6 Vyzkoušejte meditaci „body-scan“ a všimněte si, jak se vaše tělo cítí

7 Vystavte se co nejdříve po ránu dennímu světlu. K večeru naopak osvětlení ztlumujte

8 Vychutnejte si léčivé účinky smíchu – rozesmějte někoho nebo sami sebe 😊

9 Udělejte si z domácích prací zábavu – půjde vám to lépe „od ruky“

10 Vyměňte čas na obrazovce za čas strávený venku

11 Zavažte se k nějaké sportovní výzvě... a přivítejte třeba i parťáka

12 Rozhýbejte své tělo, i když se mu nechce

13 Udělejte si ze spánku prioritu a jděte do postele v rozumném čase

14 Zrelaxujte tělo jógou, tai-či nebo meditací

15 Dnes rozhýbejte pro změnu hlasivky – dejte se do zpěvu (i když si myslíte, že to neumíte)

16 Vydejte se na průzkum ve vašem okolí a všimněte si nových věcí

17 Najděte si nějakou venkovní aktivitu a zasadte pár semínek či rostlinek

18 Vyzkoušejte nový sport nebo druh tance

19 Máte důvod zvednout se ze židle a udělat pár kroků? Udělejte to!

20 Přichystejte si duhový talíř ze zeleniny – zkuste na něj dostat co nejvíce barev

21 Zkuste dnes pravidelně zařazovat přestávky k prodýchání a protažení

22 Pusťte si oblíbenou muziku a zatrsejte si. Všimněte si, co to dělá s vašim tělem.

23 Udělejte si procházku spojenou s nákupem pro někoho blízkého

24 Vyrazte do přírody a užívejte si, jak se probouzí

25 Vyzkoušejte „noc bez obrazovek“ a věnujte tento čas dobíjení baterek

26 Dnes si dopřejte navíc 15 minutovou procházku

27 Pár minut čekání než se uvaří voda na čaj? Ideální čas se trochu rozhýbat!

28 Místo do kavárny vyrazte s kamarádem do přírody – povídat se dá i za chůze 😊

29 Přispějte něčím konkrétním k projektu, na kterém vám záleží

30 Vyhradte si na dnešek předem čas na běh, plavání, tanec, kolo nebo protažení

