

MAANANTAI



1 Sitoudu olemaan liikkuvaisempi tässä kuussa. Aloita tänään!

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



2 Vietä tänään niin paljon aikaa kun mahdollista ulkona

3 Kuuntele kehoasi, ja ole kiitollinen kaikesta, mitä se pystyy tekemään

4 Syö terveellistä ja luonnollista ruokaa tänään ja juo paljon vettä

5 Tee arkisesta asiasta hauska leikki tänään

6 Tee kehomeditaatio ja kiinnitä huomiota siihen, mitä tunnet kehossasi

7 Nauti luonnonvalosta aamulla. Himmennä valoja illalla

8 Piristä kehoasi nauramalla tai saamalla joku muu nauramaan

9 Tee kotitöistä tai askareista hauskaa liikuntaa

10 Vähennä tänään ruutu-aikaa ja lisää liikuntaa

11 Aseta itsellesi liikunnallinen tavoite tai ota vastaan liikunnallinen haaste

12 Liiku niin paljon, kun mahdollista, vaikka et pääsisi tänään ulos

13 Priorisoi uni ja mene ajoissa nukkumaan

14 Rentouta kehosi ja mielesi joogaamalla, tai chi:llä tai meditoimalla

15 Aktivoi laulamalla tänään (vaikka et osaisi omasta mielestäsi laulaa!)

16 Tee tutkimusretki kotisi ympäristössä ja huomioi uusia asioita

17 Ole aktiivinen ulkona. Istuta siemeniä ja edistä kasvua

18 Kokeile uutta liikuntamuotoa tai tanssituntia

19 Istu vähemmän tänään. Nouse ja liiku useammin

20 Keskity syömään "sataankaaren väreihin" kasviksia tänään

21 Pysähdy venyttelemään ja hengittelemään usein päivän aikana

22 Nauti lempimusiikkisi tahtiin liikkumisesta. Eläydy täysin!

23 Hoida läheisen tai naapurin puolesta jonkun asian tänään

24 Liiku luonnossa. Ruoki lintuja tai bongaa eläimiä

25 Pidä "ruutuvapaa" ilta ja lataa voimiasi

26 Pidä ylimääräinen tauko päivän aikana ja tee 15 minuutin kävelylenkki

27 Keksi hauska aktiviteetti odottaessasi kahvin keittymistä

28 Mene lenkille ystävän kanssa, nauttikaa raittiista ilmasta ja jutelkaa

29 Ryhdy aktivistiksi asian puolesta joka on sinulle tärkeä

30 Löydä aikaa juoksemiselle, uimiselle, tanssille, pyöräilylle tai venyttelylle tänään

