

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Határozd el, hogy ebben a hónapban aktívabb leszel, már a mai naptól!

2 Tölts annyi időt a szabadban, amennyit csak lehet!

3 Figyelj a testedre, és légy hálás azért, amit képes megtenni!

4 Egyél egészséges, természetes ételeket, és igyál sok vizet!

5 Változtass egy hétköznapi tevékenységet vidám játékká!

6 Próbáld ki a testpásztázó meditációt, és figyeld meg, hogyan érzed magad!

7 Engedd be a természetes fényt korán reggel, és tompítsd a világítást este!

8 dj egy kis lendületet a testednek nevetéssel, vagy nevetess meg valakit!

9 Alakítsd a házimunkát vagy a napi teendőket szórakoztató mozgássá!

10 Tarts egy napot kevesebb képernyőidővel és több mozgással!

11 Tűzz ki magadnak egy mozgáscélt, vagy jelentkezz egy kihívásra!

12 Mozogj a lehető legtöbbet, még akkor is, ha bent vagy!

13 Tegyél a minőségi alvásért, és fekjüd le időben!

14 Lazítsd el a tested és az elméd jógával, tai chi-vel vagy meditációval!

15 Legyél aktív énekléssel (akkor is, ha úgy gondolod, nem tudsz énekelni!)

16 Fedezd fel a környékedet, és figyelj meg új dolgokat!

17 Mozogj a szabadban: ültess magokat, és támogasd a növekedésüket!

18 Próbáld ki egy új mozgásformát, edzést vagy táncórát!

19 Ülj kevesebbet a mai napon, és állj fel mozogni minél többször!

20 Koncentrálj a színes zöldségek fogyasztására, és „egyél szivárványt”!

21 Rendszeresen állj meg egy kis nyújtásra és légzőgyakorlatra!

22 Mozogj a kedvenc zenédre – élvezd igazán!

23 Segíts valakinek: intézz el egy apró dolgot egy szeretted vagy szomszédod számára!

24 Legyél aktív a természetben: etesd meg a madarakat, vagy figyelj meg vadon élő állatokat!

25 Tarts egy képernyőmentes estét, és szánj időt a feltöltődésre!

26 Tarts egy extra szünetet, és sétálj 15 percet a friss levegőn!

27 Találj ki egy vicces mozgásos feladatot, amíg felforr a teavíz!

28 Találkozz egy barátoddal a szabadban egy séta és beszélgetés erejéig!

29 Állj ki egy ügyért, amiben igazán hiszel!

30 Szánj időt arra, hogy fuss, ússz, táncolj, biciklizz vagy nyújts egy kicsit!

