

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

6 Végezz testpásztázó meditációt, és igazán figyelj meg, mit érzel a testedben!

7 Napközben korán érjen természetes fény! Este tompítsd a világítást!

8 Adj lendületet a testednek nevetéssel, vagy nevetess meg valakit!

9 Tedd a házimunkát vagy a feladataidat szórakoztató mozgásformává!

10 Tarts ma kevesebb képernyőidőt, és mozogj többet!

11 Tűzz ki magadnak egy mozgáscélt, vagy csatlakozz egy kihíváshoz!

12 Mozogj annyit, amennyit csak tudsz, még akkor is, ha bent ragadsz!

13 Tedd az alvást prioritássá, és fekjüdj le időben!

14 Lazítsd el a tested és az elméd jógával, tai chival vagy meditációval!

15 Légy ma aktív énekléssel (akkor is, ha úgy gondolsz, nem tudsz énekelni)!

16 Fedezd fel a környékedet, és vegyél észre új dolgokat!

17 Légy aktív a szabadban! Ültess magokat, és ösztönözd a növekedést!

18 Próbáld ki egy új mozgásformát, tevékenységet vagy táncórát!

19 Tölts ma kevesebb időt ülve! Állj fel, és mozogj gyakrabban!

20 Egyél „szivárványt”! Fogyassz sokszínű zöldségeket!

21 A nap folyamán rendszeresen állj meg nyújtózni és lélegezni!

22 Élvezd a mozgást a kedvenc zenédre! Engedd bele magad igazán!

23 Menj el, és intézz el valamit egy szerettednek vagy a szomszédodnak!

24 Mozogj a természetben! Elessz madarakat, vagy figyelj meg a vadon élő állatokat!

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

26 Tarts egy extra szünetet a napodban, és sétálj 15 percet a szabadban!

27 Találd ki egy vidám gyakorlatot, amit addig végezhetsz, amíg felforr a víz!

28 Találkozz egy barátoddal a szabadban egy sétára és beszélgetésre!

29 Légy aktivistája egy ügynek, amelyben igazán hiszel!

30 Ma szánj időt futásra, úszásra, táncra, kerékpározásra vagy nyújtásra!

