

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



1 Почнувајќи од денес, посветете се да бидете поактивни овој месец

2 Денес поминете што е можно повеќе време на отворено

3 Слушајте го вашето тело и бидете благодарни за она што може да го направи

4 Денес јадете здрава и природна храна и пијте многу вода

5 Денес претворете ја редовната активност во разиграна игра

6 Направете медитација за скенирање на телото и навистина забележете како се чувствува вашето тело

7 Изложете се на природна светлина рано наутро. Навечер придушете ги светлата

8 Дајте му поттик на телото со тоа што ќе се смеете или ќе насмеете некој друг

9 Претворете ги домашните обврски во забавна форма на вежбање

10 Имајте ден со повеќе движење и помалку време поминато со екраните

11 Поставете си цел за вежбање или пријавете се на активен предизвик

12 Движете се колку што е можно повеќе, дури и ако сте заглавени внатре

13 Направете го спиењето приоритет и легнете навреме

14 Опуштете ги телото и умот со јога, таи чи или медитација

15 Денес активирајте се со пеење (дури и ако мислите дека не можете да пеете!)

16 Истражете ја вашата околина и забележете нови работи

17 Бидете активни надвор. Ископајте плевел или засадете неколку семиња

18 Пробајте нова онлајн вежба, активност или час по танц

19 Денес поминувајте помалку време седејќи. Станете и движете се почесто

20 Денес фокусирајте се на „јадење виножито“ од разнобоен зеленчук

21 Редовно правете паузи за да се истегнете и да дишете во текот на денот

22 Уживајте во движење на омилената музика. Навистина внесете се во тоа

23 Излезете и завршете обврска за некој близок или сосед

24 Активирајте се во природа. Нахранете птици или одете да го набљудувате дивиот свет

25 Имајте ноќ „без екрани“ и одвојте време да ги наполните батериите

26 Направете дополнителна пауза во денот и прошетајте 15 минути надвор



27 Најдете забавна вежба што може да ја правите додека чекате да зоврие бокалот

28 Сретнете се со пријател надвор на прошетка и разговор

29 Станете активист за кауза во која навистина верувате

30 Денес најдете време за трчање, пливање, танцување, возење велосипед или истегнување

