

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Já a partir de hoje, este mês compromete-te a seres mais ativo

2 Passa o máximo de tempo possível ao ar livre

3 Ouve o teu corpo e sê grato pelo que ele consegue fazer

4 Come alimentos saudáveis e naturais e bebe muita água

5 Transforma uma atividade rotineira numa brincadeira divertida

6 Faz uma meditação corporal e observa atentamente como o teu corpo se sente

7 Expõe-te à luz natural logo pela manhã. Diminui as luzes à noite

8 Dá um impulso ao teu corpo rindo ou fazendo alguém rir

9 Transforma as tuas tarefas domésticas numa forma divertida de exercício

10 Tem um dia com menos tempo de ecrã e mais movimento

11 Estabelece um objetivo de exercício ou inscreve-te num desafio de atividades

12 Movimenta-te o mais possível, mesmo que estejas dentro de casa

13 Dá prioridade ao sono e deita-te a um bom horário

14 Relaxa o corpo e a mente com yoga, tai-chi ou meditação

15 Sê ativo a cantar (mesmo que aches que não sabes cantar!)

16 Explora a tua região e observa as coisas novas

17 Sê ativo ao ar livre. Planta algumas sementes e incentiva o seu crescimento

18 Experimenta um novo exercício, atividade ou uma aula de dança

19 Passa menos tempo sentado. Levanta-te e mexe-te com mais frequência

20 Concentra-te hoje em 'comer um arco-íris' de vegetais multicoloridos

21 Faz pausas regulares para alongares e respirares durante o dia

22 Aproveita para te mexeres ao som da tua música preferida. Dá o teu melhor!

23 Sai e faz um favor a um ente querido ou vizinho

24 Sê ativo na natureza. Alimenta as aves ou observa a vida selvagem

25 Tem uma noite sem ecrãs e reserva tempo para recarregares energias

26 Faz uma pausa extra durante o dia e caminha ao ar livre durante 15 minutos

27 Encontra um exercício divertido para fazer enquanto esperas que a água ferva

28 Encontra um amigo para um passeio e uma boa conversa

29 Torna-te um ativista por uma causa em que realmente acreditas

30 Reserva tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou fazer alongamento

