

PONEDELJEK



TOREK



SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

6

Meditiraj s skeniranjem telesa in zares opazuj, kako se tvoje telo počuti

7

Zjutraj si zagotovi naravno svetlobo. Zvečer zatemni luči

8

Poživi svoje telo tako, da se smeješ ali koga nasmeješ

9

Spremeni gospodinjstva opravila v zabavno obliko vadbe

10

Dan z manj časa pred zaslonom in več gibanja

11

Postavi si cilj glede vadbe ali se prijavi na aktivnostni izziv

12

Čim več se gibaj, tudi če si zaprt v prostoru

13

Spanje naj bo prednostna naloga in pojdi spat pravočasno

14

Sprosti svoje telo in um z jogo, tai chijem ali meditacijo

15

Danes se aktiviraj s petjem (tudi če misliš, da ne znaš peti!)

16

Raziskuj v svoji okolici in opazuj nove stvari

17

Bodi aktiven zunaj. Posadi nekaj semen in spodbujaj rast

18

Preizkusi novo vadbo, dejavnost ali plesni tečaj

19

Danes preživi manj časa v sedečem položaju. Pogostejše vstani in se gibaj

20

Danes se osredotoči na uživanje raznobarvne zelenjave "mavrice"

21

Čez dan se redno ustavlja, da se pretegneš in zadihaš

22

Uživaj v gibanju ob najljubši glasbi. Resnično se potruji

23

Pojdi ven in opravi opravke za ljubljeno osebo ali soseda

24

Bodi aktiven v naravi. Hrani ptice ali se odpravi na opazovanje divjih živali

25

Privošči si večer brez ekranov in si vzemi čas za regeneracijo

26

Vzemi si dodaten odmor in se za 15 minut sprehodi zunaj

27

Poišči zabavno vajo, ki jo lahko izvajaš, medtem ko čakaš, da voda v čajniku zavre

28

S prijateljem se srečaj zunaj na sprehodu in klepetu

29

Postani aktivist za stvar, v katero resnično verjameš

30

Danes si vzemi čas za tek, plavanje, ples, kolesarjenje ali raztezanje

