

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1 Bestäm dig för att vara mer aktiv denna månad, med början idag

2 Tillbringa så mycket tid som möjligt utomhus idag

3 Lyssna på din kropp och var tacksam för vad den kan göra

4 Ät hälsosam och naturlig mat idag och drick mycket vatten

5 Förvandla en regelbunden aktivitet till en lekfull lek idag

6 Gör en kroppsskannings-meditation och lägg märke till hur din kropp känns

7 Få naturligt ljus tidigt på dagen. Dämpa ljuset på kvällen

8 Ge din kropp en boost genom att skratta eller få någon att skratta

9 Förvandla ditt hushållsarbete eller dina sysslor till en rolig träningsform

10 Ha en dag med mindre skärmtid och mer rörelse

11 Sätt upp ett träningsmål eller anmäl dig till en aktivitetsutmaning

12 Rör på dig så mycket som möjligt, även om du är fast inomhus

13 Prioritera sömnen och gå och lägg dig i god tid

14 Slappna av din kropp och ditt sinne med yoga, tai chi eller meditation

15 Bli aktiv genom att sjunga idag (även om du tror att du inte kan sjunga!)

16 Utforska ditt närområde och lägg märke till nya saker

17 Var aktiv utomhus. Så några frön och uppmuntra växtlighet

18 Prova en ny träning, aktivitet eller dansklass

19 Tillbringa mindre tid med att sitta idag. Gå upp och rör på dig oftare

20 Fokusera på att "äta en regnbåge" av flerfärgade grönsaker idag

21 Pausa regelbundet för att sträcka på dig och andas under dagen

22 Njut av att röra på dig till din favoritmusik. Gör verkligen ansträngning

23 Gå ut och gör ett ärende för en närstående eller granne

24 Var aktiv i naturen. Mata fåglarna eller ge dig ut och spana på vilda djur

25 Ha en skärmfri kväll och ladda batterierna

26 Ta en extra paus i dagen och gå ut i 15 minuter

27 Hitta en rolig träning att göra medan du väntar på vattenkokaren /kaffebyggaren

28 Träffa en vän utomhus för en promenad och en pratstund

29 Bli aktivist för en sak du verkligen tror på

30 Ta dig tid att springa, simma, dansa, cykla eller stretcha idag

