



1 Пообіцяйте бути активнішими цього місяця, починаючи з сьогодні

2 Проведіть сьогодні якомога більше часу на свіжому повітрі

3 Прислухайтеся до свого тіла і будьте вдячні за те, що воно може робити

4 Їжте сьогодні здорову та натуральну їжу і пийте багато води

5 Перетворіть звичайну активність на веселу гру вже сьогодні

6 Зробіть медитацію-сканування тіла і дійсно зверніть увагу на те, що відчуваєте

7 Отримуйте природне світло на початку дня. Приглушіть світло ввечері

8 Підбадьорте свій організм, посміявшись або розсмішивши когось

9 Перетворіть домашню роботу або хатню роботу на веселу форму вправ

10 Проведіть день з меншою кількістю часу перед екраном та більшою кількістю руху

11 Поставте собі мету по фізичним вправам або підпишіться на челендж

12 Рухайтесь якомога більше, навіть якщо ви застрягли вдома

13 Зробіть сон пріоритетом і лягайте спати вчасно

14 Розслабте тіло та розум за допомогою йоги, тай-чи або медитації

15 Оберіть співочу активність сьогодні (навіть якщо ви думаєте, що не вмієте співати!)

16 Пошукайте щось нове у своєму районі та помітьте нові речі.

17 Будьте активними на свіжому повітрі. Посійте насіння та дбайте про їх ріст

18 Спробуйте нову вправу, активність або танцювальний клас

19 Проводьте сьогодні менше часу сидючи. Частіше вставайте і рухайтесь

20 Зосередьтеся на тому, щоб "з'їсти веселку" Різнокольорових овочів сьогодні

21 Регулярно робіть паузи, щоб потягнутися і подихати протягом дня

22 Насолоджуйтесь рухами під улюблену музику. Дійте по-справжньому

23 Вийдіть на вулицю і виконайте доручення для коханої людини або сусіда

24 Активність на природі. Погодуйте птахів або поспостерігайте за дикою природою

25 Проведіть вечір "без екранів" і знайдіть час, щоб перезарядитися

26 Зробіть додаткову перерву в роботі та вийдіть на 15 хвилин на вулицю



27 Знайдіть цікаву вправу, яку можна робити, коли чекаєте, поки закипить чайник

28 Зустріньтеся з другом на вулиці, щоб поспілкуватися

29 Станьте активістом у справі, в яку ви дійсно вірите

30 Знайдіть час, щоб побігати, поплавати, потанцювати, поїздити на велосипеді або порозтягуватися сьогодні

