

ሰኞ

ማግሰኞ

ረቡዕ

ሐሙስ

ዓርብ

ቅዳሜ

እሁድ



4 ዛሬ፡ ጤናማ እና ተፈጥሮአዊ ምግብ ይመገቡ፤ እና ብዙ ውኃ ይጠቡ

5 ዛሬ፡ መደበኛ እንቅስቃሴዎችን ወደ ጨዋታ ይቀይሩት

6 የአካል ቅኝት ማሰላሰል ያድርጉ፡ እናም በእውነት ሰውነትዎ ምን እንደሚሰማው ያስተውሉ

7 በቀኑ መጀመሪያ ላይ፡ ተፈጥሮአዊ ብርሃን ያግኙ። በማታ መብራቶችዎን ያጥፉ።

1 በዚህ ወር የተሻለ ንቁ ለመሆን ይቁረጡ፤ ከዛሬ ጀምሮ

2 ዛሬ፡ በተቻለ መጠን፡ አብዛኛውን ጊዜዎችን ከቤት ውጪ ያሳልፉ

3 አካልዎችን ያዳምጡ፡ እናም ሊያደርግ ስለሚችለው ነገር ያመስግኑ

11 ለራስዎ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ግብ ያንግቡ ወይም ለእንቅስቃሴ ፈተና ይመዝገቡ

12 በተቻለ መጠን ይንቀሳቀሱ፤ ምንም እንኳን ከውስጥዎ ቢጠበቁም

13 እንቅልፍዎን ቅድሚያ የሚሰጠው ነገር ያድርጉ፤ እናም በጊዜ ይተኙ

14 አካልና አይምሮዎን ዘና ያድርጉ በቦጋ፤ ታይ ቺ ወይም በማሰላሰል

15 ዛሬ በመዘመር ነቃ ይበሉ(ምንም እንኳን መዘመር እንደማይችሉ ቢያስቡም!)

16 አካባቢዎን ለማሰስ ይሂዱ፤ እናም አዳዲስ ነገሮችን ያስተውሉ

17 ከቤት ውጪ ንቁ ይሁኑ። አረሞችን ይንቀሉ ወይም ችግኞችን ይትከሉ

18 አዲስ የመስመር ላይ እንቅስቃሴ፤ ድርጊት ወይም የዳንስ ትምህርት ይሞክሩ

19 ዛሬ፡ በመቀመጥ ጥቂት ጊዜ ያሳልፉ። ይነሱና አብዛኛውን ጊዜ ይንቀሳቀሱ።

20 ዛሬ፡ ባለ ብዙ ቀለም አትክልቶች 'ቀስተ ደመና መብላት' ላይ አተኩር

21 በመደበኛነት፡ በቀን ውስጥ ለመንጠራራት እና ለመተንፈስ ለአፍታ ቆም በል

22 ይደሰቱ፡ ወደ እርሶዎ ተወዳጅ ሙዚያ በመሄድ/በመክፈት፤ በእውነት ያድርጉት

23 ውጤት ለምትወደው ሰው ወይም ጎረቤት ታዘዝ

24 በተፈጥሮ ንቁ ሁን። ወጮችን መግብ ወይም የዱር አራዊት ቦታ ሂድ

25 ስክሪን አልባ ምሽት ይኑርዎት እናም እራስዎችን ለመሙላት ጊዜ ይውሰዱ

26 በእርሶ ቀን ውስጥ አንድ ተጨማሪ እረፍት ይውሰዱ እናም ለ15 ደቂቃ ወደ ውጪ ይራመዱ

27 ጀባናዎ እስኪፈላ በመጠባበቅ ላይ እያሉ፡ የሚያደርግዎቸው አስደሳች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይፈልጉ

28 ለእግር ጉዞ እና ለውይይት ከገዎዎች ገር ውጪ ይገናኙ

29 በትክክል ለሚያምኑት አላማ አቀንቃኝ ይሁኑ

30 ዛሬ ለመሮጥ፣ ለመዋኘት፣ ለመደነስ፣ ለማሸከርከር ወይም ለመለጠጥ ጊዜ ስጥ

