

PONDĚLÍ



4 Jezte zdravé jídlo z přírodních surovin a pijte dostatečné množství vody

ÚTERÝ



5 Přeměňte nějakou rutinní činnost na zábavnou hru

STŘEDA



6 Udělejte si body-scan meditaci a všimněte si, jak na ni vaše tělo reaguje

ČTVRTEK



7 Ráno dopřejte svému tělu denní světlo a večer si umělá světla ztlumte

PÁTEK

1 Pro tento měsíc si dejte za cíl být více aktivní po všech stránkách, počínaje dneškem

SOBOTA

2 Buďte dnes venku tak dlouho, jak jen to bude možné

NEDĚLE

3 Naslouchejte svému tělu a buďte mu vděční za to, co pro vás dělá

10 Udělejte si den bez televize nebo jiných displejů a jděte se hýbat

17 Podnikněte něco venku. Třeba vyplejte zahrádku nebo zasejte semínka

24 Podnikněte nějakou aktivitu v přírodě. Třeba nakrmte ptáčky nebo prozkoumejte okolí

11 Stanovte si nějaký plán na cvičení nebo se přidejte ke sportovní výzvě

12 Pohybuje se, jak je to jen možné, i když vám není do zpěvu

13 Nepodceňujte spánek a jděte spát v rozumný čas

14 Dopřejte svému tělu a mysli odpočinek pomocí jógy, taiči nebo meditace

15 Zaspívejte si (nezáleží na tom, jestli si myslíte, že to neumíte)!

16 Prozkoumejte okolí svého bydliště a všimněte si nových věcí kolem

18 Vyzkoušejte nové online cvičení, aktivitu nebo taneční lekci

19 Dnešek zkuste strávit co nejméně v sedě. Vstaňte a více se pohybujte

20 Dopřejte si dnes na talíři „zeleninovou duhu“ – jezte zeleninu různých barev

21 Dělejte si pravidelné přestávky na cvičení a soustřeďte se na dýchání

22 Zatancujte si na svou oblíbenou hudbu. Užijte si to!

23 Jděte ven a zařídte něco pro svého blízkého nebo souseda

25 Udělejte si večer „bez displejů“ a dopřejte si odpočinek pro získání další energie

26 Během dne si udělejte pauzu navíc a alespoň na čtvrt hodiny se projděte venku

27 Zatímco si budete vařit kávu nebo čaj, vymyslete si k čekání nějaké zábavné cvičení 😊

28 Vyděte si s přáteli na procházku

29 Aktivně se zapojte do iniciativy, které opravdu důvěřujete

30 Dnes si udělejte čas na běh, plavání, tanec, jízdu na kole nebo cvičení

