

ASTELEHENA



4 Gaur elikagai osasungarriak eta naturalak jan eta ur asko edan ezazu

ASTEARTEA



5 Gaur ohiko jarduera bat jolas bihurtu

ASTEAZKENA



6 Gorputzaren miaketaren meditazio bat egin, eta zure gorputza nola sentitzen den nabaritu

OSTEGUNA



7 Egunean argi natural goiztiarra lortu. Gauz argiak moteldu

OSTIRALA

1 Hilabete honetan, aktiboagoa izateko konpromisoa hartu gaur bertan hasita

LARUNBATA

2 Gaur aire zabalean ahalik eta denbora gehien pasatu

IGANDEA

3 Entzun zure gorputza eta egin dezakezunagatik esker onekoa izan

11 Ariketa-helburu bat ezarri edo jarduera-erronka batean izena eman

12 Mugi zaitetz ahalik eta gehien, baina etxean sartuta bazaude ere

13 Loa lehenetsun bihurtu eta ohera garaiz joan zaitetz

14 Zure gorputza eta burua yoga, tai chi edo meditazioarekin erlaxatu

15 Gaur abesten aktibatu zaitetz (kantatu ezin duzula uste baduzu ere!)

16 Arakatu zure tokiko eremuaren inguruan, eta gauza berriak ikusi

17 Kanpoko eremuan aktibo izan zaitetz. Belarrak txarrak kendu edo hazi batzuk landatu

18 Probatu ariketa, jarduera edo dantza-klase berri bat linean

19 Gaur eserita denbora gutxiago pasatu. Maizago jaiki eta mugitu zaitetz

20 Gaur kolore anitzeko barazki egindako "ortzadarra jateari" arreta jarri

21 Egunean zehar etenaldi erregularra egin, luzatzeko eta arnasa hartzeko

22 Goza ezazu zure musika gogokoenera mugituz. Benetan ausartu zaitetz

23 Irten eta maite duzun norbaitentzat edo bizilagun batentzat mandatu bat egin

24 Naturan jokatu. Hegaztiak elikatu edo bizi basatia ikustera joan

25 Ppantailarik gabeko gau bat izan eta zeure burua kargatzeko denbora hartu

26 Hartu atsedeen gehigarri bat zure egunean eta 15 minutuz kanpoan ibili

27 Ariketa dibertigarri bat aurkitu, teontzi bateko ura irakiten hasi arte itxaroten duzun bitartean egiteko

28 Lagun batekin paseatzeko eta hitz egiteko gelditu

29 Benetan uste duzun arrazoi batengatik ekintzaile izan zaitetz

30 Korrika, igeri, dantza, bizikletan ibiltzeko edo luzaketak egiteko atera ezazu denbora

