

PIRMADIENIS



4 Valgyk sveiką ir natūralų maistą ir gerk daug vandens

ANTRADIENIS



5 Įprastą veiklą paversk žaismingu žaidimu

TREČIADIENIS



6 Atlik kūno atpalaidavimo pratimą ir pastebėk, kaip jaučiasi tavo kūnas

KETVIRTADIENIS



7 Ankstyvą dienos rytą pasišviesk natūralia šviesa. Vakare pritemdyk šviesą

PENKTADIENIS

1 Įsipareigok būti aktyvesnis šį mėnesį. Pradėk jau šiandien!

ŠEŠTADIENIS

2 Šiandien kuo daugiau laiko praleisk lauke

SEKMADIENIS

3 Įsiklausyk į savo kūną ir būk dėkingas už tai, ką jis sugeba

11 Išsikelk sau fizinio aktyvumo tikslą arba užsiregistruok į veiklos iššūkį

12 Kuo daugiau judėk, net jei jautiesi viduje užsisklendęs

13 Miegą laikyk prioritetu ir eik laiku miegoti

14 Atpalaiduok kūną ir protą medituodamas ar atsipalaiduodamas

15 Aktyviai dainuok (net jei manai, kad nemoki dainuoti!)

16 Keliauk po savo apylinkes ir pastebėk naujus dalykus

17 Būk aktyvus lauke. Rink piktžoles arba sėk sėklas

18 Išbandyk naują mankštą, užsiėmimą ar šokių pamoką internetu

19 Mažiau laiko praleisk sėdėdamas. Dažniau kelkis ir judėk.

20 Sutelk dėmesį į įvairiaspalvių daržovių "vaivorykštės" valgymą

21 Reguliariai daryk pertraukas, kad galėtum išsitiesti ir kvėpuoti dienos metu

22 Tikrai mėgautis judėjimu pagal mėgstamą muziką

23 Išėik ir padėk atlikti reikalą artimajam ar kaimynui

24 Aktyviai pabūk gamtoje. Maitink paukščius arba eik stebėti laukinės gamtos

25 Surenk vakarą be ekranų ir pasipildyk naujų jėgų

26 Padaryk pertraukėlę ir 15 min. pasivaikščiok lauke

27 Rask smagų pratimą, kurį galėtum atlikti laukdamas, kol užvirs virdulys

28 Susitik lauke su draugu pasivaikščioti ir pasikalbėti

29 Būk aktyvus dėl reikalo, kuriuo tikrai tiki

30 Skirk laiką bėgioti, plaukioti, šokti, važiuoti dviračiu ar atlikti mankštą

