

SEGUNDA-FEIRA



4 Come alimentos saudáveis e naturais e bebe ainda muita água

TERÇA-FEIRA



5 Transforma uma atividade regular num jogo divertido

QUARTA-FEIRA



6 Faz uma meditação de leitura corporal e observa como o teu corpo se sente

QUINTA-FEIRA



7 Aproveita a luz natural da manhã. Diminui as luzes artificiais à noite

SEXTA-FEIRA

1 A partir de hoje compromete-te a ser mais ativo

SÁBADO

2 Passa o máximo de tempo possível ao ar livre

DOMINGO

3 Ouve o teu corpo e sê grato pelo que ele faz por ti

11 Define uma meta de exercício ou inscreve-te num desafio de atividades

12 Move-te o máximo possível, mesmo se estiveres confinado a um espaço fechado

13 Dá prioridade ao sono e vai para a cama à hora certa

14 Relaxa o teu corpo e mente com exercícios de yoga, tai chi ou meditação

15 Sê ativo cantando (mesmo que penses que não sabes cantar!)

16 Explora a área exterior de tua residência e observa novas coisas

17 Sê ativo no exterior. Desenterra ervas daninhas ou planta algumas sementes

18 Experimenta um novo exercício, atividade ou aula de dança, mesmo online

19 Passa menos tempo sentado. Levante-te e move-te com mais frequência

20 Concentra-te na "comida arco-íris" e alimenta-te de vegetais multicolores

21 Faz pausas regulares para alongamentos e respiração durante todo o dia

22 Diverte-te ao som da tua música favorita. Vai em frente!

23 Sai e executa uma tarefa para um familiar ou vizinho

24 Sê ativo perante a natureza. Alimenta os pássaros ou observa a vida selvagem

25 Tem uma noite 'sem ecrãs' e reserva um tempo para recarregares tuas energias

26 Faz uma pausa extra no teu dia e caminha ao ar livre por 15 minutos

27 Encontra um exercício divertido para fazeres enquanto esperas que a chaleira ferva

28 Encontra um amigo de longa data para passeares e conversares

29 Torna-te um ativista por uma causa em que realmente acreditas

30 Arranja tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou fazeres alongamentos

