

LUNI



4 Măncați sănătos, alimente naturale și beți multă apă

MARȚI



5 Transformați o activitate obișnuită într-un joc

MIERCURI



6 Faceți o meditație de scanare a corpului și observați ce simte corpul

JOI



7 Profitați devreme de lumina naturală. Estompați luminile seara.

VINERI

1 Angajați-vă să fiți mai activi în această lună, începând de astăzi

SÂMBĂȚĂ

2 Petreceți cât mult timp posibil în aer liber

DUMINICĂ

3 Ascultați-vă corpul și fiți recunoscători pentru ceea ce poate face

10 Pănuți ziua de azi fără tv sau ecrane și faceți mișcare în schimb

17 Fiți activi în aer liber. Smulgeți buruieni sau plantați semințe

24 Fiți activi în natură. Hrăniți păsări sau mergeți să căutați animale sălbatice

11 Setati-vă ca și obiectiv un exercițiu sau înscrieți-vă la o activitate care să vă încerce

12 Mișcați-vă cât mai mult posibil, chiar dacă sunteți blocați în interiorul vostru

13 Faceți Din somn o prioritate și mergeți la culcare la o oră potrivită

14 Relaxați-vă corpul și mintea practicând yoga, tai chi sau meditație

15 Fiți activi cântând (chiar dacă credeți că nu aveți voce!)

16 Explorați împrejurimile și remarcați lucruri noi

18 Încercați un nou exercițiu online, o activitate sau un curs de dans

19 Petreceți mai puțin timp șezând. Ridicați-vă și mișcați-vă mai des

20 Concentrați-vă pe a "mânca un curcubeu" de legume multicolore

21 Luați pauze în mod constant în timpul zilei pentru a vă întindeți și a respira

22 Delectați-vă cu muzica preferată. Faceți asta cu adevărat

23 Faceți un serviciu unei persoane dragi sau unor vecini

25 Pănuți o seară "fără ecrane" și faceți-vă timp pentru a reîncarca

26 Luați-vă o pauză suplimentară în timpul zilei și plimbați-vă afară timp de 15 minute

27 Alegeți să faceți un exercițiu amuzant în timp ce așteptați să fiarbă apa

28 Întâlniți-vă cu un prieten pentru o plimbare și o conversație în aer liber

29 Deveniți activist pentru o cauză în care credeți cu adevărat

30 Faceți-vă timp pentru a alerga, înota, a vă plimba cu bicicleta sau a vă întinde

