

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



4 Ешьте г сегодня здоровую и натуральную еду. Пейте много воды.



5 Превратите сегодня обычную регулярную активность в веселую игру



6 Сделайте медитацию сканирования тела и заметьте, как себя чувствует ваше тело



7 Получайте больше натурального света: раньше открывайте шторы и вечером приглушайте свет

1 Пообещайте себе быть более активным в этом месяце, начиная с сегодня

2 Проведите сегодня как можно больше времени на улице

3 Слушайте свое тело. Почувствуйте благодарность за то, что оно может делать

8 Зарядите свое тело: смейтесь или вдохновляйте других смеяться

9 Превратите домашнюю работу в веселую форму физических упражнений

10 Сделайте день свободный от телевизора или экранов. Вместо этого сходите на прогулку

11 Установите цель для физических упражнений или подпишитесь на какой-нибудь челлендж

12 Двигайтесь как можно больше, даже если вы застряли в квартире

13 Сон – в приоритете. Ложитесь спать в правильное время.

14 Расслабьте тело и ум йогой, тай-чи или медитацией

15 Взбодрите себя пением (даже если вы думаете, что не можете петь)

16 Погуляйте по округе и заметьте, что появилось нового в этом пространстве

17 Время для огорода: вырывайте сорняки, копайте или посадите саженцы

18 Попробуйте новую онлайн программу тренировок или танцевальный класс

19 Меньше времени сидите. Вставайте и двигайтесь чаще

20 Сфокусируйтесь на «радуге еды» или разноцветных овощах

21 Регулярно делайте паузы на растяжку или дыхание в течение дня

22 Сходите на прогулку и насладитесь ей под любимую музыку

23 Сходите и выполните какое-то поручение для соседа или любимого человека

24 покормите птиц или наблюдайте за дикой природой

25 Устройте ночь без экрана и используйте это время для перезагрузки

26 Используйте дополнительный перерыв и прогуляйтесь 15 минут

27 Найдите забавное упражнение и сделайте его в ожидании закипающего чайника

28 Сходите с другом на прогулку, пообщайтесь на свежем воздухе

29 Станьте активистом в деле, которое вам по душе

30 Найдите время для бега, плавания, танцев, растяжки или вело-прогулки

