

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4
吃健康和天然的食物，多喝水

5
將日常活動變成有趣的遊戲

6
進行身體掃描冥想，真正關注身體的感覺

7
早上享受自然光，晚上調暗燈光。

1
承諾從今天開始在本月更加活躍

2
今天盡可能在戶外度過

3
傾聽您的身體，感謝它可以做的事情

11
為自己設定鍛煉目標或報名參加活動挑戰

12
即使被困室內，也要盡可能保持活力

13
按時上床睡覺，優先考慮睡眠的需要

14
通過瑜伽、太極或冥想放鬆身心

15
放聲歌唱活躍起來（即使您認為自己不會唱歌！）

16
探索附近四周並留意新的事物

17
在戶外保持活躍，拔掉雜草或播下種子。

18
嘗試新的線上健身活動或舞蹈課

19
減少坐著的時間，多站起來增加活動量

20
關注“彩虹飲食法”吃多種色彩的蔬菜

21
定時停下手頭的工作進行拉伸和呼吸練習

22
享受您最喜愛的音樂，投入其中。

23
外出為親人或鄰居辦點事

24
積極投入到大自然中，餵鳥或觀賞野生動物

25
度過一個“無螢幕之夜”，花時間給自己充電

26
額外休息一次，在戶外步行 15 分鐘

27
在等待水壺燒開時做一個有趣的運動

28
約個朋友在戶外見面，散步聊天

29
成為您真正相信的公益事務的活躍分子

30
騰出時間跑步、游泳、跳舞、騎自行車或做伸展運動

