

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



4

З'їж сьогодні здорову, натуральну їжу та пий багато води



5

Перетвори сьогодні звичайне заняття на гру



6

Проведи медитацію сканування тіла та зверни увагу на те, що відчуваєш



7

Отримуй природне освітлення на початку дня, а ввечері уникай яскравого світла

1

Візьми на себе зобов'язання бути активнішим, починаючи з сьогодні

2

Проведи сьогодні якнайбільше часу на свіжому повітрі

3

Прислухайся до свого тіла та будь вдячний/на за те, що воно може зробити

10

Влаштуй день, вільний від телевізора і екранів, багаторухайся

11

Постав собі за мету виконати фізичну активність або запишись на якийсь захід

12

Рухайся якнайбільше, навіть якщо ти проводиш день вдома

13

Зроби сон пріоритетом і лягай спати вчасно

14

Розслаб своє тіло та розум за допомогою йоги, тай-чі або медитації

15

Заспівай сьогодні (навіть якщо думаєш, що не вмієш співати! 😊)

16

Пройдися околицями та зверни увагу на нові речі

17

Будь активним/ою на вулиці. Викопай бур'яни або посади насіння

18

Спробуй нову онлайн-вправу, заняття або танцювальний клас

19

Проведи сьогодні менше часу, сидячи. Частіше вставай та рухайся

20

Сьогодні з'їж "райдугу" різнокольорових овочів

21

Регулярно роби паузи, щоб потягнутися та подихати протягом дня

22

Насолоджуйся рухом без обмежень під улюблену музику

23

Зроби сьогодні добру справу для близької людини чи сусіда

24

Час на активний відпочинок на природі. Нагодуй птахів і вирушай на пошуки дикої природи

25

Влаштуй вечір без екранів і знайди час, щоб відновити сили

26

Зроби додаткову перерву протягом дня і 15 хвилин прогуляйся на вулиці

27

Придумай веселу вправу, яку можна виконати очікуючи поки закипить чайник

28

Домовся з другом про зустріч на вулиці, щоб прогулятися і поговорити

29

Стань активістом у справі, в яку дійсно віриш

30

Сьогодні знайди час для бігу, плавання, танців, їзди на велосипеді або розтяжки

