

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



3 Послушай своё тело и почувствуй благодарность за то, что оно может делать

4 Ешь сегодня здоровую и натуральную пищу и пей много воды

5 Преврати сегодня обычное занятие в весёлую игру

6 Проведи медитацию сканирования тела и заметь, как твоё тело себя чувствует

7 С утра пораньше дай себе доступ к естественному свету. Приглуши свет вечером

8 Порадуй своё тело, рассмеявшись или рассмешив кого-нибудь

9 Преврати работу по дому в весёлую форму физической активности

10 Проведи день, уменьшив время за экраном и увеличив время движения

11 Поставь себе цель в физической активности или присоединись к соревнованию или конкурсу

12 Как можно больше двигайся, даже если выйти на воздух не удаётся

13 Сделай сон одним из приоритетов и вовремя ляг спать

14 Расслабь тело и разум с помощью йоги, тай-чи или медитации

15 Пой (даже если думаешь, что не умеешь). Пение – это тоже активность

16 Прогуляйся по округе и заметь, что появилось нового

17 Двигайся на воздухе. Выкопай сорняки или посеяй семена

18 Попробуй новое упражнение из интернета, новый вид активности или урок танцев

19 Сегодня проводи меньше времени сидя. Вставай и двигайся чаще

20 Постарайся сегодня съесть «радугу» разноцветных овощей

21 В течение дня останавливайся время от времени, чтобы потянуться и сделать глубокий вдох

22 Насладись движением под любимую музыку. Дай себе волю!

23 Выберись наружу и сделай что-то для родного человека или для кого-то из соседей

24 Двигайся на природе. Покорми птиц или отправься на поиски живности в дикой природе

25 Проведи вечер без экранов и восполни свои запасы энергии

26 Устрой дополнительный перерыв в своём дне и пройди 15 минут пешком на воздухе

27 Придумай и сделай весёлое упражнение, пока ждёшь, когда закипит чайник

28 Встреться с другом или подружкой на улице, чтобы погулять и поговорить

29 Активно присоединись к делу, в которое глубоко веришь

30 Выдели сегодня время на бег, плавание, танцы, велосипед или чтобы потянуться

