

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1
Comprometa-se a ser mais ativo este mês, a partir de hoje

2
Passe o máximo de tempo possível ao ar livre hoje

3
Ouça seu corpo e seja grato pelo que ele pode fazer

4
Coma alimentos saudáveis e naturais hoje e beba muita água

5
Transforme uma atividade rotineira em um jogo divertido hoje

6
Faça uma meditação body scan e perceba como seu corpo se sente

7
Aproveite a luz natural pela manhã e à noite reduza as luzes

8
Energize-se dando risadas ou fazendo alguém sorrir

9
Transforme seu trabalho doméstico em um divertido exercício

10
Tenha um dia com menos tempo de telas e mais movimento

11
Defina uma meta de exercício ou inscreva-se em uma academia

12
Mova-se o máximo possível, mesmo se estiver preso dentro de casa

13
Faça do sono uma prioridade e vá para a cama mais cedo

14
Relaxe seu corpo e mente com ioga, tai chi ou meditação

15
Seja ativo cantando hoje (mesmo que você ache que não sabe cantar!)

16
Explore a vizinhança e descubra coisas novas

17
Seja ativo ao ar livre. Plante sementes e cuide para que cresçam

18
Experimente um novo exercício, atividade ou aula de dança online

19
Passe menos tempo sentado hoje. Levante-se e mova-se com mais frequência

20
Concentre-se em 'comer um arco-íris' de vegetais multicoloridos hoje

21
Faça pausas regularmente para alongar e respirar durante o dia

22
Divirta-se dançando sua música favorita. Faça realmente isso

23
Saia de casa e faça um favor para algum vizinho ou familiar

24
Seja ativo na natureza. Alimente aves ou observe a vida selvagem

25
Tenha uma noite "sem telas" e reserve um tempo para se recarregar

26
Faça uma pausa extra no seu dia e caminhe ao ar livre por 15 minutos



27
Encontre um exercício divertido para fazer enquanto ferve a água

28
Encontre um amigo ao ar livre para uma caminhada e um bate-papo

29
Torne-se um ativista por uma causa em que você realmente acredita

30
Arranje tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou alongar hoje

