

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1
От днес се ангажирай да бъдеш по-активен този месец

2
Днес прекарай колкото се може повече време навън

3
Вслушай се в тялото си и благодари за това, което може да прави

4
Днес яж здравословна и естествена храна и пий много вода

5
Днес превърни някаква обичайна дейност в забавна игра

6
Направи медитация за сканиране на тялото и наистина забележи как се чувства тялото ти

7
Поemi естествена светлина рано през деня, а вечерта приглуши светлините

8
Енергизирай тялото си, като се посмееш или разсмееш някого

9
Превърни къщната работа в забавна форма на движение

10
Прекарай деня с по-малко време пред екрани и повече движение

11
Постави си цел за упражнения или се запиши за активно предизвикателство

12
Движи се колкото се може повече, дори да си вътре през целия ден

13
Приоритизирай съня си и си легни навреме днес

14
Отпусни ума и тялото си с йога, тай чи или медитация

15
Пораздвижи се, като попееш днес (дори и да си мислиш, че не можеш да пееш!)

16
Разходи се из квартала си и забележи нови неща

17
Бъди активен навън. Посади семена и се погрижи за растежа им

18
Опитай ново упражнение, дейност или клас по танци

19
Днес прекарвай по-малко време в седене. Ставай и се раздвижвай по-често

20
Фокусирай се днес върху това да ядеш разнообразни разноцветни зеленчуци

21
През деня редовно си прави пауза за разтягане и съзнателно дишане

22
Наслади се на движението на фона на любимата музика. Разкърши се!

23
Излез и свърши услуга за близък човек или съсед

24
Бъди активен сред природата. Нахрани птиците или наблюдавай дивата природа

25
Изкарай тази вечер без екранни устройства и си отдели време за презареждане

26
Вземи си допълнителна почивка днес и излез за една 15-минутна разходка



27
Намери забавно упражнение, което да правиш, докато чакаш да стане кафето или чаят

28
Срещни се с приятел навън за разходка и разговор

29
Стани активист в полза на някоя кауза, в която вярваш

30
Намери време да потичаш, поплуваш, потанцуваш, покараш колело или да се разтегнеш

