

MAANANTAI



TIISTAI



KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

1 Sitoudu olemaan aktiivisempi tässä kuussa. Aloita jo tänään!

2 Vietä tänään mahdollisimman paljon aikaa ulkona

3 Kuuntele kehoasi ja ole kiitollinen siitä, mihin kaikkeen se pystyy

4 Syö tänään terveellistä ja luonnollista ruokaa ja juo paljon vettä

5 Muuta tavallinen Aktiviteetti hauskaksi leikiksi tänään

6 Tee kehomeditaatio ja kiinnitä huomiota siihen, mitä tunnet kehossasi

7 Hakeudu luonnonvaloon heti aamusta. Himmennä valot illalla

8 Piristä kehoasi nauramalla tai naurattamalla toista

9 Tee kotitöistä tai askareista hauskaa liikuntaa

10 Vietä vähemmän aikaa ruudun edessä ja liiku enemmän tänään

11 Aseta itsellesi liikuntatavoite tai ilmoittaudu aktiviteetti-haasteeseen

12 Liiku mahdollisimman paljon, vaikka olisitkin sisällä

13 Priorisoi uni ja mene ajoissa nukkumaan

14 Rentouta kehoasi ja mieltäsi joogaamalla tai meditoimalla

15 Ole aktiivinen laulamalla tänään (vaikket usko osaavasi laulaa!)

16 Tutki lähiympäristöäsi ja havaitse uusia asioita

17 Ole aktiivinen ulkona. Istuta siemeniä ja edistä kasvua

18 Kokeile uutta liikuntamuotoa, toimintaa tai tanssituntia

19 Vietä tänään vähemmän aikaa istuen. Nouse ylös ja liiku useammin

20 Keskity tänään syömään monivärisiä vihanneksia

21 Pysähdy säännöllisesti venyttelemään ja hengittämään päivän aikana

22 Tanssi suosikkimusiikkisi tahdissa. Anna mennä täysillä!

23 Hoida rakkaan ihmisen tai naapurin asioita tänään

24 Liiku luonnossa. Ruoki lintuja tai mene bongaamaan villieläimiä

25 Pidä "näytöt pois" -ilta ja lataa akkusi kunnolla

26 Pidä ylimääräinen tauko päivän aikana ja kävele 15 minuuttia ulkoilmassa

27 Etsi hauska tapa liikkua sillä aikaa kun kahvi valmistuu

28 Sovi ulkoilutreffit ystävän kanssa ja parannelkaa maailmaa

29 Ryhdy aktivistiksi asiassa, johon todella uskot

30 Juokse, ui, tanssi, pyöräile tai venyttele tänään

