

LUNDI



MARDI



MERCREDI

1 Engage-toi à être plus actif.ve ce mois-ci, en commençant aujourd'hui

JEUDI

2 Passe autant de temps que possible dehors aujourd'hui

VENDREDI

3 Ecoute ton corps et sois reconnaissant.e pour ce qu'il peut faire

SAMEDI

4 Mange des aliments sains et naturels aujourd'hui et bois beaucoup d'eau

DIMANCHE

5 Transforme une activité régulière en un jeu ludique aujourd'hui

6 Fais un balayage mental de ton corps et remarque vraiment comment il se sent

7 Absorbe de la lumière naturelle de bonne heure. Tamise les lumières le soir

8 Donne un coup de pouce à ton corps en riant ou en faisant rire quelqu'un

9 Transforme le ménage ou les corvées en une forme d'activité amusante

10 Passe une journée avec moins d'écran et plus de mouvements

11 Décide de faire un type d'exercice physique ou inscris-toi à un défi d'activité physique

12 Bouge autant que possible, même si tu es coincé.e à l'intérieur

13 Donne priorité à ton sommeil et va au lit de bonne heure

14 Relaxe ton corps et ton esprit en faisant du yoga, du tai chi ou de la méditation

15 Sois actif.ve en chantant aujourd'hui (même si tu penses ne pas pouvoir chanter!)

16 Va explorer ton quartier et remarque de nouvelles choses

17 Sois actif.ve à l'extérieur. Plante de nouvelles graines et regarde-les pousser

18 Essaie une nouvelle activité, un nouvel exercice ou cours de danse

19 Passe moins de temps assis.e aujourd'hui. Lève-toi et bouge plus souvent

20 Essaie de "manger un arc-en-ciel" de légumes aujourd'hui

21 Fais des pauses régulières pendant la journée pour t'étirer et respirer

22 Prends plaisir à bouger au son de ta musique préférée et profite-en au maximum

23 Sors et va faire une course pour un.e être cher.e ou un.e voisin.e..

24 Sois actif.ve dans la nature. Nourris les oiseaux ou va observer la faune sauvage

25 Passe une soirée sans écran pour prendre le temps de te recharger

26 Fais une pause supplémentaire dans la journée et va marcher pendant 15 minutes

27 Trouve un exercice amusant à faire en attendant que l'eau de la bouilloire chauffe

28 Sors pour retrouver un.e ami.e pour vous promener et discuter

29 Deviens un.e militant.e pour une cause qui te tient vraiment à coeur

30 Prends le temps de courir, nager, danser, faire du vélo ou t'étirer aujourd'hui

