

DÉ LUAIN



DÉ MÁIRT



DÉ Céadaoin

Déardaoin

Dé hAoine

Dé Satharín

Dé Domhnaigh

1
Geall go mbeidh tú níos gníomhaí an mhí seo, tosaigh inniu!

2
Caith an oiread is mó ama taobh amuigh inniu

3
Éist le do chorp agus bí buíoch as gach rud a dhéanann sé duit

4
Ith go sláintiúil le bia nadúrtha agus ól neart uisce inniu

5
Athraigh gnáth-ghníomhaíocht isteach go dtí cluiche níos sultmhaire inniu

6
Déan corp-scannú machnaimh aithin an fíor dóigh a mhothaíonn do chorp

7
Faigh solas nadúrtha go luath sa lá. Ísligh na soilsí sa tráthnóna.

8
Tabhair spreagadh do do chorp ag gáire nó ag déanamh duine eile ag gáire

9
Déan d'obair tí nó timireacht i bhfoirm spraiúil aclaíochta

10
Bíodh lá agat le níos lú uaire ar na scáileáin agus níos mó bogadh

11
Déan sprioc aclaíochta nó sínigh suas do dúshlán aclaíochta

12
Bog an oiread agus is féidir, Fiú agus tú greamaithe taobh istigh!

13
Déan codladh mar tosaíocht agus gabh a luí in am maith

14
Bain triail as ióga tai chi nó machnamh

15
Bí gníomhach ag ceol inniu (fiú mura dtig leat ceol!)

16
Gabh ag taiscéalaíocht i do cheantar áitiúil, tar ar rudaí nua!

17
Bí gníomhach taobh amuigh. Cuir cuid síoltaí agus spreag fás!

18
Bain triail as aclaíocht/ gníomhaíocht nua nó rang damhsa

19
Caith níos lú ama ag suí inniu. Éirigh agus bog níos minice

20
Dirigh isteach ar “ag ithe tuar ceatha” inniu- glasraí a dhéanann do phláta ildaite!

21
Stad go treimhsiúil inniu le hanálú agus do chorp a shíneadh

22
Bain sult as ag bogadh le do cheol is fearr

23
Gabh amach agus déan gar do do chomharsana

24
Bí gníomhach sa nádúr. Tabhair bia do na héin nó téigh san fhiadhúlra

25
Bíodh oíche gan scáileán agat agus glac am chun tú féin a athluchtú

26
Tóg sos breise i do lá agus siúl taobh amuigh do 15 bomaite

27
Déan aclaíocht shultmhar agus tú ag fanacht ar an chiteal ar fiuchadh

28
Buail le cara taobh amuigh agus gabh ar siúlóid!

29
Bíodh i do ghníomhaí do cúis a chreideann tú inti

30
Déan am le rith, am, snámh, damhsa, rothaíocht nó síneadh inniu

