

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1 Postanów, że w tym miesiącu będziesz bardziej aktywny, zaczynając od dziś

2 Spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

3 Wsłuchaj się w swoje ciało i bądź mu wdzięczny za to, co potrafi

4 Jedz zdrową i naturalną żywność oraz pij dużo wody

5 Zmień codzienną aktywność w dobrą zabawę

6 Wykonaj medytację ze „skanowaniem ciała” i sprawdź, jak naprawdę może poczuć się Twoje ciało

7 Od samego rana korzystaj z naturalnego światła. Wieczorem przygaś oświetlenie

8 Daj swojemu ciału zastrzyk energii śmiejąc się lub rozśmieszając kogoś innego

9 Zamień domowe prace i obowiązki w przyjemną formę ćwiczeń

10 Zrób sobie dzień wolny od ekranów i zamiast tego poruszaj się

11 Postaw sobie za cel ćwiczenie lub zapisz się na wyzwanie związane z aktywnością fizyczną

12 Ruszaj się tak często, jak to możliwe, nawet jeśli siedzisz w domu

13 Uczyń sen swoim priorytetem i kładź się do łóżka o odpowiedniej porze

14 Zrelaksuj swoje ciało i umysł dzięki jodze, tai chi lub medytacji

15 Pośpiewaj (nawet jeśli myślisz, że nie umiesz śpiewać!)

16 Poznaj swoją okolicę i odkrywaj w niej nowe rzeczy

17 Bądź aktywny na świeżym powietrzu. Wykop chwasty lub zasiej nasiona

18 Spróbuj nowych ćwiczeń, aktywności lub zajęć tanecznych online

19 Spędzaj mniej czasu siedząc. Częściej wstawaj i ruszaj się

20 „Zjedz tęczę” różnokolorowych warzyw

21 W ciągu dnia regularnie rób przerwy na rozciąganie i oddychanie

22 Poruszaj się z radością przy ulubionej muzyce. Pocuj to!

23 Wyjdź z domu i zrób coś dobrego dla kogoś bliskiego lub sąsiada

24 Aktywnie spędzaj czas na łonie natury. Nakarm ptaki lub poszukaj dzikich zwierząt

25 Zaśnij bez ekranów - poświęć czas na zregenerowanie siebie

26 Zrób sobie dodatkową przerwę w ciągu dnia i wyjdź na zewnątrz na 15 minut

27 Wykonaj zabawne ćwiczenie, czekając, aż zagotuje się woda w czajniku

28 Spotkaj się z przyjacielem, pospacerujcie i porozmawiajcie

29 Zadziałaj na rzecz sprawy, w którą naprawdę wierzysz

30 Znajdź dziś czas na bieganie, pływanie, taniec, jazdę na rowerze lub rozciąganie się

