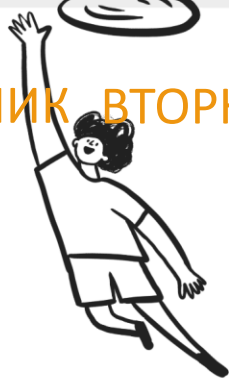


ПОНЕДЕЛНИК ВТОРНИК



5 Хапнете здравословна и естествена храна днес и пиете много вода

6 Превърнете обичайните си занимания в забавна игра днес

СРЯДА



7 Обърнете внимание на тялото и на това как се чувства

ЧЕТВЪРТЪК ПЕТЪК

1 Опитайте се да бъдете по-активни този месец като започнете от днес

2 Вслушайте се в тялото си и бъдете благодарни за това, което то може да прави

СЪБОТА

3 Прекарайте колкото се може повече време на открито днес

НЕДЕЛЯ

4 Нека това е ден без телевизори и екрани и се раздвижете днес

12 Поставете си за цел да правите упражнения или участвайте в предизвикателство

13 Движете се колкото се може повече, дори ако сте затворени вътре

14 Направете съня приоритет и си лягайте навреме

15 Отпуснете тялото и ума си с йога, тай чи или медитация

16 Бъдете активни, като пеете днес (дори и да си мислите, че не можете да пеете!)

17 Проучете областта, в която живеете и забележете нови неща

18 Намерете време да тичате, да плувате, да танцувате, да карате колело или да се разтягате

19 Организирайте си вечер без екрани и отделете време да се заредите с енергия

20 Прекарвайте по-малко време в седене днес. Ставайте и се движете по-често

21 Наблегнете на разноцветните зеленчуци днес, хапнете си «дъга от зеленчуци»

22 Редовно правете кратки почивки за разтягане на тялото и спокойно дишане през деня

23 Насладете се на любимата си музика с танц. Наистина го направете

24 Отидете и свършете нещо за близък човек или съсед

25 Бъдете активни сред природата. Нахранете птиците или наблюдавайте дивата природа

26 Опитайте ново онлайн упражнение, дейност или курс по танци

27 Направете допълнителна почивка в деня си и се разходете навън за 15 минути

28 Намерете забавно упражнение, което да правите, докато чакате чайникът да заври

29 Срещнете се с приятел навън, за да се разходите и да поговорите

30 Станете активист за кауза, в която наистина вярвате

