

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



3  
Слушајте го вашето тело и бидете благодарни за она што може да го направи

4  
Денес јадете здрава и природна храна и пијте многу вода

5  
Денес претворете ја редовната активност во разиграна игра

6  
Направете медитација за скенирање на телото и навистина забележете како се чувствува вашето тело

7  
Изложете се на природна светлина рано наутро. Навечер придушете ги светлата

8  
Дајте му поттик на вашето тело со тоа што ќе се смеете или ќе натерате некого да се смее

9  
Претворете ги вашите домашни работи во забавна форма на вежбање

10  
Имајте ден со помалку време поминато со екраните и повеќе движење

11  
Поставете си цел за вежбање или пријавете се на активен предизвик

12  
Движете се колку што е можно повеќе, дури и ако сте заглавени внатре

13  
Направете го спиењето приоритет и легнете навреме

14  
Опуштете ги телото и умот со јога, таи чи или медитација

15  
Денес активирајте се со пеење (дури и ако мислите дека не можете да пеете!)

16  
Истражете ја вашата околина и забележете нови работи

17  
Бидете активни надвор. Ископајте плевел или засадете неколку семиња

18  
Пробајте нова онлајн вежба, активност или час по танц

19  
Денес поминувајте помалку време седејќи. Станете и движете се почесто

20  
Денес фокусирајте се на „јадење виножито“ од разнобоен зеленчук

21  
Редовно правете паузи за да се истегнете и дишете во текот на денот

22  
Уживајте во движење на вашата омилена музика. Навистина внесете се во тоа

23  
Излезете и завршете обврска за некој близок или сосед

24  
Активирајте се во природа. Нахранете птици или одете да го набљудувате дивиот свет

25  
Имајте ноќ „без екрани“ и одвојте време да ги наполните батериите

26  
Направете дополнителна пауза во денот и прошетајте надвор 15 минути

27  
Најдете забавна вежба што може да ја правите додека чекате да зоврие бокалот

28  
Сретнете се со пријател надвор на прошетка и разговор

29  
Станете активист за кауза во која навистина верувате

30  
Денес најдете време за трчање, пливање, танцување, возење велосипед или истегнување

