

LUNDI



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

MARDI



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

MERCREDI



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

JEUDI



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

VENDREDI

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

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

SAMEDI

DIMANCHE

2 Passe autant de temps que possible dehors aujourd'hui

9 Transforme le ménage ou les corvées en une forme d'exercice amusant

10 Passe une journée avec moins de temps sur 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 savoir chanter)

16 Va explorer ton quartier et remarque de nouvelles choses

17 Sois actif.ve à l'extérieur. Désherbe ou plante des graines

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

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

20 Efforce-toi de "manger un arc-en-ciel" de légumes multicolore 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 ressourcer

26 Fais une pause supplémentaire dans la journée pour aller marcher pendant 15 minutes

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

28 Retrouve un.e ami.e dehors pour se 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

