

ΔΕΥΤΕΡΑ



3 Αφουγκράσου το σώμα σου και νιώσε ευγνωμοσύνη για το τι μπορεί να κάνει

ΤΡΙΤΗ



4 Φάει υγιεινό και μη επεξεργασμένο φαγητό σήμερα και πιες μπόλικο νερό

ΤΕΤΑΡΤΗ



5 Μετάτρεψε μια συνηθισμένη δραστηριότητα σε ένα ευχάριστο παιχνίδι σήμερα

ΠΕΜΠΤΗ



6 Κάνε ένα σκανάρισμα του σώματός σου—πρόσεξε πώς πραγματικά αισθάνεται

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

1 Δεσμεύσου στο να είσαι πιο ενεργός/ή αυτό το μήνα, ξεκινώντας από σήμερα

ΚΥΡΙΑΚΗ

2 Πέρασε όσο περισσότερο χρόνο μπορείς έξω σήμερα

10 Πέρασε τη μέρα σου με περισσότερη κίνηση και λιγότερο χρόνο στις οθόνες

11 Βάλε στον εαυτό σου έναν στόχο άσκησης ή γράψου σε μια δραστηριότητα εκγύμνασης

12 Κινήσου όσο περισσότερο μπορείς, ακόμη κι αν είσαι κολλημένος/η σπίτι

13 Βάλε τον ύπνο σου προτεραιότητα και πήγαινε στο κρεβάτι νωρίς

14 Χαλάρωσε το μυαλό και το σώμα σου με γιόγκα, tai chi ή διαλογισμό

15 Δραστηριοποίησου τραγουδώντας σήμερα (ακόμα κι αν νομίζεις ότι δεν μπορείς να τραγουδήσεις!)

16 Πήγαινε εξερεύνηση γύρω στη γειτονιά σου σήμερα και παρατήρησε καινούρια πράγματα

17 Ενεργοποίησου έξω. Ξεχόρτισε ή φύτεψε σπόρους

18 Δοκίμασε μια καινούρια διαδικτυακή δραστηριότητα, άσκηση ή χορό

19 Πέρασε λιγότερο χρόνο καθιστός/ή σήμερα. Σήκω και κουνήσου συχνά

20 Προσπάθησε να φας ένα «ουράνιο τόξο» από πολύχρωμα λαχανικά σήμερα

21 Κάνε συχνές παύσεις για τεντώματα και αναπνοές κατά τη διάρκεια της μέρας

22 Χόρευε στην αγαπημένη σου μουσική. Πραγματικά χάσου στο ρυθμό

23 Βγες έξω και κάνε μια δουλειά για ένα αγαπημένο πρόσωπο ή ένα γείτονα

24 Δραστηριοποίησου στη φύση. Τάισε τα πουλιά ή απλά παρακολούθησε τα ζώα

25 Πέρασε μια νύχτα «χωρίς οθόνες» και πάρε το χρόνο να επαναφορτιστείς

26 Πάρε ένα έξτρα διάλειμμα μέσα στη μέρα σου και πήγαινε έξω να περπατήσεις για 15 λεπτά

27 Βρες μια διασκεδαστική άσκηση να κάνεις καθώς περιμένεις το νερό να βράσει

28 Συνάντησε ένα φίλο έξω για περπάτημα και κουβεντούλα

29 Γίνε ακτιβιστής/στρια για ένα σκοπό στον οποίο πιστεύεις

30 Βρες χρόνο να τρέξεις, να κολυπήσεις, να χορέψεις ή να κάνεις ποδήλατο ή τεντώματα σήμερα

