

PONIEDZIAŁEK



3

Wsluchaj się w swoje ciało i bądź wdzięczny za to, co potrafi

WTOREK



4

Jedz zdrową i naturalną żywność oraz pij dużo wody

ŚRODA



5

Zmień codzienną aktywność w wesołą zabawę

CZWARTEK



6

Wykonaj medytację ze „skanowaniem ciała” i zauważ, jak naprawdę czuje się Twoje ciało

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

10

Zrób sobie dzień wolny od ekranów a 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 zauważ 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. Poczuj 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

