

PONDELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK



PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



3 Počúvajte svoje telo a buďte vďační za to, čo dokáže

4 Jedzte dnes zdravé a prírodné potraviny a pite veľa vody

5 Premeňte dnes bežnú činnosť na hravú a zábavnú

6 Spravte si meditáciu na skenovanie tela a skutočne pozorujte ako sa vaše telo má

7 Načerpajte cez deň veľa prirodzeného svetla. Večer svetlá stlme

8 Povzbudte svoje telo tým, že sa zasmejete alebo niekoho rozosmejete

9 Premeňte domáce práce alebo povinnosti na zábavné formy cvičenia

10 Dajte si dnes menej obrazoviek a viac pohybu

11 Stanovte si cieľ cvičenia alebo sa prihláste na pohybovú aktivitu

12 Čo najviac sa hýbte, aj v prípade, že ste zatvorení vo vnútri

13 Urobte si zo spánku prioritu a choďte do postele včas

14 Uvoľnite svoje telo a myseľ pomocou jógy, tai-či alebo meditácie

15 Aktívne si dnes zaspievajte (aj keď si myslíte, že spievať neviete)

16 Vydajte sa na prieskum okolia a všimajte si nové veci

17 Buďte aktívni vonku. Vykopte burinu alebo zasadte semienka

18 Vyskúšajte nové online cvičenie, aktivitu alebo tanečnú lekciu

19 Stráňte dnes menej času sedením. Vstávajte a častejšie sa hýbte

20 Zamerajte sa na "dúhovú" konzumáciu pestrofarebnej zeleniny

21 Pravidelne sa behom dňa ponahajte a dýchajte

22 Užívajte si pohyb pri obľúbenej hudbe. Skutočne sa do toho pustite

23 Chodte von a urobte niečo pekné pre svojich blízkych, či susedov

24 Buďte aktívni v prírode. Nakrmte vtáčiky alebo pozorujte divokú prírodu

25 Urobte si večer bez obrazoviek a doprajte si čas na načerpanie nových síl

26 Urobte si behom dňa prestávku a prejdite sa na 15 minút vonku

27 Nájdite si zábavné cvičenie pri čakaní na zovretie vody v kanvici

28 Chodte sa prejsť s kamarátom alebo kamarátkou a porozprávajte sa

29 Staňte sa aktivistom alebo aktivistkou pre vec, ktorej naozaj veríte

30 Urobte si dnes čas na beh, plávanie, tanec, jazdu na bicykli alebo cvičenie

