

PONEDELJEK



3

Poslušaj svoje telo in bodi hvaležen za to, kar zmore.

TOREK



4

Danes jej zdravo in naravno hrano ter pij veliko vode

SREDA



5

Danes spremeni redno dejavnost v igrivo igro

ČETRTEK



6

Meditiraj s skeniranjem telesa in zares opazuj, kako se tvoje telo počuti

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

1

Zaveži se, da boš ta mesec bolj aktiven, začneš z današnjim dnevom

2

Danes preživi čim več časa na prostem

9

Spremeni gospodinjstva dela ali opravila v zabavno obliko vadbe

8

Poživi svoje telo tako, da se smeješ ali koga nasmeješ

16

Raziskuj svojo okolico in opazi nove stvari

15

Danes se aktiviraj s petjem (tudi če misliš, da ne znaš peti!)

14

Sprosti svoje telo in um z jogo, tai chijem ali meditacijo

13

Spanje naj bo prednostna naloga in pojdi spat pravočasno

12

Čim več se gibaj, tudi če si zaprt v prostoru

11

Postavi si cilj glede vadbe ali se prijavi na izziv dejavnosti

10

Dan z manj časa pred zaslonom in več gibanja

23

Pojdi ven in opravi opravke za ljubljeno osebo ali soseda

22

Uživaj v gibanju ob svoji najljubši glasbi. Daj si duška!

21

Čez dan se redno ustavljalj, da se pretegneš in zadihajš

20

Danes se osredotoči na uživanje raznobarvne zelenjavne "mavrice"

19

Danes preživi manj časa v sedečem položaju. Pogosteje vstani in se gibaj

18

Preizkusi novo spletno vadbo, dejavnost ali plesni tečaj

17

Bodi aktiven na prostem. Izkoplji plevel ali posadi nekaj semen

30

Danes si vzemi čas za tek, plavanje, ples, kolesarjenje ali raztezanje

29

Postani aktivist za stvar, v katero resnično verjameš

28

S prijateljem se srečaj zunaj na sprehodu in klepetu

27

Poišči zabavno vajo, ki jo boš izvajal, medtem ko čakaš, da voda v čajniku zavre

26

Vzemi si dodaten odmor in se 15 minut sprehodi zunaj

25

Privošči si večer brez zaslonov in si vzemi čas za regeneracijo

24

Bodi aktiven v naravi. Nahrani ptice ali pojdi na opazovanje divjih živali

