

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG

FREDAG



LÖRDAG

SÖNDAG



3

Lyssna på din kropp och var tacksam för vad den kan göra

4

Ät hälsosam och naturlig mat i dag och drick mycket vatten

5

Förvandla en vanlig aktivitet till ett lekfullt spel idag

6

Gör en kroppsskanningsmeditation och uppmärksamma hur din kropp verkligen känns

7

Få naturligt ljus tidigt på dagen. Dämpa belysningen på kvällen

8

Ge din kropp en boost genom att skratta eller få någon att skratta

9

Förvandla ditt hushållsarbete eller dina sysslor till en rolig träningsform

10

Ha en dag med mindre skärmtid och mer rörelse

11

Sätt upp ett mål för din träning eller anmäl dig till en aktivitetsutmaning

12

Rör dig så mycket som möjligt, även om du är fast inomhus

13

Gör sömnen till en prioritet och gå och lägg dig i god tid

14

Slappna av i kropp och själ med yoga, tai chi eller meditation

15

Bli aktiv genom att sjunga idag (även om du tror att du inte kan sjunga!)

16

Gå på upptäcktsfärd i ditt närområde och lägg märke till nya saker

17

Var aktiv ute. Gräv upp ogräs eller plantera några frön

18

Testa en ny online-övning, aktivitet eller dansklass

19

Lägg mindre tid på att sitta idag. Res dig upp och rör på dig oftare

20

Fokusera på att "äta en regnbåge" av flerfärgade grönsaker idag

21

Pausa regelbundet för att stretcha och andas under dagen

22

Njut av att röra dig till din favoritmusik. Hänge dig!

23

Gå ut och gör ett ärende för en älskad eller granne

24

Bli aktiv i naturen. Mata fåglarna eller gå ut och titta på djurlivet

25

Ha en skärmlös kväll och ta dig tid att ladda upp dig själv

26

Ta en extra paus på dagen och gå ut i 15 minuter

27

Hitta en rolig övning att göra medan du väntar på att kaffet blir klart

28

Ta en promenad med en vän för att njuta av frisk luft och en pratstund

29

Bli aktivist för en sak som du verkligen tror på

30

Ta dig tid att springa, simma, dansa, cykla eller stretcha idag

