



Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle



1 Slibte si, že tento měsíc budete aktivní, počínaje dneškem

2 Dnes buďte pokud možno co nejvíce venku

3 Naslouchejte vašemu tělu
A buďte vděční za to, co umí

4 Dnes si vybírejte zdravé jídlo a pijte hodně vody

5 Vnesete hravost do nějaké pravidelné aktivity

6 Vyzkoušejte meditaci pro uvolnění těla a vnímejte, jak se cítíte

7 Vystavte se přirozenému světlu hned zrána a večer neponocujte

8 Dnes zkuste někoho rozesmát, počítá se i pokud rozesmějete sami sebe

9 Přeměňte domácí práce v zábavnou formu cvičení

10 Dnes nahradte čas u obrazovky časem stráveným pohybem

11 Nastavte si nějaký cvičební cíl, nebo se připojte k nějaké sportovní výzvě

12 Dnes se co nejvíce hýbejte, a to i pokud nemáte prostor se dostat do přírody

13 Udělejte si ze spánku prioritu a jděte spát co nejdříve

14 Zrelaxujte své tělo jógou, tai-či nebo meditací

15 Dnes se zaktivizujte zpěvem – a to i když si myslíte, že zpívat neumíte

16 Vydejte se prozkoumat své okolí a všimněte si nových věcí

17 Zkuste zasadit semínka a pozorujte je jak rostou

18 Vyzkoušejte nové cvičení, aktivitu nebo taneční lekci

19 Dnešek zkuste minimálně trávit v sedavé poloze, prokládejte ji pochůzkami

20 Den pestrobarevného talíře. Vnesete barvy na svůj stůl

21 Udělejte si pravidelné přestávky na protažení a prodýchání

22 Užijte si tanec na oblíbenou muziku. Odvažte se!

23 Obstarejte nákupy pro někoho, koho máte rádi

24 Vydejte se nakrmit ptáčky nebo pozorovat přírodu

25 Noc bez obrazovek. Věnujte čas dobítí „baterek“

26 Vložte do svého programu 15-minutovou procházku

27 Najděte si zábavné cvičení pro chvíle, kdy na něco čekáte (než se uvaří konvice na čaj)

28 Vydejte se s kamarádem na procházku do přírody

29 Přispějte sám/a nějak dobré věci, na které vám záleží

30 Jděte si zaběhat, zajezdit na kole, tančete, nebo se protahujte

