

MAANANTAI



TIISTAI



KESKIVIIKKO



TORSTAI



PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



5 Syö ravitsevaa ruokaa ja juo paljon vettä

6 Vaihda päivän säännöllinen aktiviteetti leikkisäksi peliksi

7 Tee kehonskannaus-meditaatio ja havainnoi mitä kehosi tuntee

8 Lataa itseesi luonnonvaloa aamupäivällä, himmennä valot illalla

9 Boostaa kehoasi ja mieltäsi nauraa tai naurata jotakuta

10 Muuta arkiaskare hauskaksi liikuntamuodoksi

11 Ole aktiivinen ulkona. Tee oma sulamisvesille tai aloita haravointi

12 Aseta itsellesi liikuntatavoite tai ilmoittaudu aktiviteetti-haasteeseen

13 Liiku mahdollisimman paljon, vaikka olisit jumissa sisällä

14 Aseta uni etusijalle ja mene nukkumaan hyvissä ajoin

15 Rentouta kehosi ja mielesi joogalla, tai chillä tai meditaatiolla

16 Aktivoi itsesi laulamalla (vaikka luulet ettet osaa!)

17 Tutustu lähiympäristöön ja huomaa uusia asioita

18 Tee tilaa juoksulle, tanssille, pyöräilylle tai venyttelylle

19 Vietä ilta ilman laitteita ja lataa omat akkusi

20 Minimoi istumiseen käyttämäsi aika. Nouse liikkumaan useammin

21 Kerää lautaselle sateenkaari ja syö monivärisiä vihanneksia

22 Keskeytä päivä säännöllisesti venytellen ja hengittäen

23 Nauti liikkumisesta suosikkimusiikki si tahdissa. Anna palaa!

24 Käy asioimassa jonkun rakkaasi tai naapurin puolesta

25 Aktivoidu luonnosta. Ruoki lintuja tai tarkkaile villieläimiä

26 Kokeile uutta nettitreeniä, aktiviteettia tai tanssituntia

27 Pidä ylimääräinen tauko ja vietä vartti ulkoillen

28 Keksi hauska harjoitus kahvin tai teen valmistumisen ajaksi

29 Sovi ystävän kanssa ulkoilutreffit kävellen ja jutellen

30 Ryhdy itsellesi tärkeän asian puolestapuhujaksi

