

الإثنين



5

تناول طعاماً صحياً وطبيعياً واشرب الكثير من الماء

الثلاثاء



6

حوّل نشاطاً عادياً إلى لعبة مرحة

الأربعاء



7

قم بفحص جسمك بالتأمل ولاحظ كيف تشعر

الخميس

1

التزم بالمزيد من النشاط هذا الشهر بدءاً من اليوم

الجمعة

2

تواصل مع جسدك وكن ممتناً لما يمكنه فعله

السبت

3

اقض أكبر وقتك في الخارج قدر الإمكان

الأحد

4

استبدل يومك بالحركة بدلاً من الجلوس مقابل شاشات التلفزة أو الأجهزة الإلكترونية

11

كن نشيطاً في الخارج وقم بنزع الأعشاب الضارة أو زراعة البذور

18

خصص وقتاً للجري أو السباحة أو ركوب الدراجة أو التمدد

25

قم بنشاط في الطبيعة. أطعم الطيور أو اكتشف الحياة البرية

12

حدد هدفاً للتمرين أو اشترك في تحدي

13

تحرك قدر المستطاع، ولو كنت محجوراً في الداخل

14

اجعل النوم أولوية واخذ الى الفراش في الوقت المناسب

15

ارح جسمك وعقلك من خلال اليوغا أو التاييتشي أو التأمل

16

كن نشيطاً بالغناء (حتى لو تعتقد أنك لا تستطيع الغناء)

17

قم باستكشاف جوارك ولاحظ أشياء جديدة

19

استمتع بليلة خالية من الشاشات وخصص وقتاً لإعادة شحن نفسك

20

اقضي وقت أقل جلوساً وانهض وتحرك أكثر

21

ركز على تناول الخضراوات متعددة الألوان كقوس القزح

22

توقف عن العمل كرّر بانتظام نشاطات التمدد والتنفس خلال النهار

23

استمتع بالتحرك على أنغام الموسيقى المفضلة لديك، وأطلق لنفسك العنان

24

اخرج وقم بمهمة لأحد الأحياء أو الجيران

26

جرب تمريناً جديداً أو نشاطاً أو حصة رقص عبر الإنترنت

27

خذ استراحة إضافية في يومك وتنزه في الخارج لمدة ١٥ دقيقة

28

ابحث عن تمرين ممتع للقيام به أثناء انتظار غليان المياه

29

قابل صديقاً في الخارج للتنزه والدرشة

30

كن ناشطاً من أجل قضية تؤمن بها حقاً

