

یکشنبه

4 امروز موبایل و تلویزیون رو خاموش کن و در حرکت و جنبش باش.

شنبه

3 امروز تا جایی که میتونی وقتت رو در فضای آزاد بگذرون.

جمعه

2 به بدنت توجه کن و برای تواناییهایی که داره قدردان باش.

پنجشنبه

1 از امروز به خودت قول بده بیشتر فعال باشی.

چهارشنبه



سه شنبه



دوشنبه



11 با کندن علف های هرز و یا کاشتن گیاه و باغبانی خودت رو در بیرون خانه مشغول کن.

10 کارهای روزانه و خانگی رو به حرکات شاد و تمرین ورزشی تبدیل کن.

9 با خندیدن یا خنداندن دیگران ، به خودت انرژی بده.

8 از نور طبیعی خورشید موقع صبح استفاده کن. در شب نور چراغ ها رو کم کن.

7 امروز مراقبه و تمرکز کن و دقت کن بدنت چه احساسی داره.

6 امروز يك فعالیت ساده رو به يك بازی پر جنبش تبدیل کن.

5 امروز غذاهای سالم و طبیعی و آب فراوان مصرف کن.

18 امروز وقت بذار برای دویدن ، شنا، رقصیدن، دوچرخه سواری و یا حرکات کششی.

17 اطراف جایی که زندگی میکنی رو بگرد و چیزهای تازه کشف کن.

16 امروز آواز بخون ، حتی اگر فکر میکنی نمیتونی آواز بخونی!

15 بدن و فکرت رو با یوگا، تای چی و یا مراقبه آرام کن.

14 خوابت رو در اولویت قرار بده و به موقع آماده خواب شو.

13 حتی اگر نمیتونی بیرون بری، تا جایی که میتونی در خانه حرکت کن.

12 يك هدف ورزشی برای خودت مشخص کن و یا در کلاس ورزش اسم بنویس.

25 برو در طبیعت، به پرنده ها غذا بده و یا به دیدن حیات وحش برو.

24 به همسایه ات یا دوستت در انجام کارهای خارج از خانه کمک کن.

23 از رقصیدن با موزیک مورد علاقه ات لذت ببر. اصلا خجالت نکش.

22 در طول روز مرتباً مکث کن و حرکات کششی همراه با تنفس عمیق انجام بده.

21 امروز رنگین کمان رو میل کن ! یعنی از همه رنگ سبزیجات در غذا استفاده کن.

20 امروز کمتر بشین و بیشتر بلند شو و حرکت کن.

19 امشب تلویزیون رو خاموش کن و روی انرژی خودت وقت بذار.



30 برای چیزی که واقعا بهش باور داری تلاش کن و فعال اجتماعی شو.

29 برای پیاده روی و گفتگو با دوستت بیرون برو.

28 وقتی منتظری تا آب به جوش بیاد، يك تمرین بدنی جالب انجام بده.

27 در طول روز کارت رو متوقف کن و ۱۵ دقیقه برای پیاده روی بیرون برو.

26 يك کلاس ورزشی و یا رقص آنلاین شرکت کن

