

پیر



منگل



بدھ



جمعرات



جمعہ

ہفتہ

اتوار



1
آج سے ، اس مہینے
میں زیادہ ایکٹو
رہنے کا عہد کریں

2
اپنے جسم کی سنین
اور اس کے لئے
شکر گزار رہیں

3
آج زیادہ سے زیادہ
وقت باہر گزاریں

4
آج کا دن ٹی وی یا
اسکرین کے بغیر
گزاریں

5
آج صحت مند اور
دییسی کھانا کھائیں اور
بہت سارا پانی پییں

6
آج کسی ایکٹو ٹی
کو کھیل میں تبدیل
کریں

7
جسمانی مراقبہ کریں
اور نوٹس کریں کہ آپ
کا جسم کیسا محسوس
کرتا ہے

8
صبح میں قدرتی
روشنی استعمال کریں
شام کو روشنی کو
مدہم کریں

9
ہنس کر یا کسی کو
ہنسا کر آپ اچھا
محسوس کریں

10
اپنے گھر کے کام کو
ورزش کی ایک
تفریحی شکل میں
تبدیل کریں

11
باہر سرگرم رہیں
خراب گھاس صاف
کریں یا کچھ بیج
لگائیں

12
ورزش کا مقصد طے
کریں یا کسی چیلنج
میں شامل ہوں

13
اگر آپ اندر بھی ہیں
جتنا ممکن ہو سکے
چھلپھیل کرتے رہیں

14
نیند کو ترجیح دیں
اور صحیح وقت پر
سونے جائیں

15
یوگا ، تانی چی یا
مراقبہ سے اپنے
جسم اور دماغ کو
راحت بخشیں

16
آج گانا گا کے ایکٹو
ہوجائیں
اگر آپ کو نہیں آتا پھر
بھی

17
اپنے مقامی علاقے کو
دریافت کریں اور نئی
چیزوں کا نوٹس لیں

18
آج سائیکل چلانے ،
تیرنے ، ناچنے ،
بھاگنے یا جسم کی
ورزش کیلئے وقت
بنائیں

19
رات میں کوئی
سکرین نہیں استعمال
کریں اور اپنے آپ کو
ری چارج کریں

20
آج کم وقت بیٹھ کر
گزاریں ۔ اٹھیں اور
زادہ سے زادہ ایکٹو
رہیں

21
آج رنگ برنگی
سبزیوں کے کھانے
پر توجہ دیں

22
دن میں رک کر
جسمانی ورزش کریں
اور سانس لیں

23
اپنی پسندیدہ
موسیقی پر کھل کر
رقص کریں

24
اپنے پیارے یا
پڑوسی کا باہر جاکر
کام کریں

25
قدرت میں سرگرم ہوں
پرنڈوں کو کھانا
کھلائیں یا جنگلی حیات
کی نشاندہی کریں

26
ایک نئی آن لائن
ورزش کی ایکٹوٹی یا
رقص کی کلاس
آزمائیں

27
اپنے دن میں اضافی
وقفہ لیں پندرہ
منٹ کے لئے باہر
چھل قدمی کریں

28
کیٹلی ابلنے کا انتظار
کرتے ہوئے ایک
تفریحی ورزش کریں

29
چلنے اور بات کرنے
کے لئے کسی دوست
سے ملیں

30
جس مقصد پر آپ یقین
رکھتے ہیں اس کے
لئے سرگرم ہو جائیں

