

E HËNË



5 Konsumoni ushqim të shëndetshëm dhe bio si edhe pini sa me shumë ujë

12 Vendosini vetes një qëllim stërvitjeje ose regjistrohuni në një aktiviteti sfidues

19 Kalo një natë 'pa ekrane' dhe kërko kohë për t'u qetësuar

26 Provoni një ushtrim të ri online, aktivitet ose kërcim danci

E MARTË



6 Kthejeni një aktivitet të rregullt në një lojë argëtuese sot

13 Levizni sa me shumë të jetë e mundur edhe nëse jeni në ambiente të mbyllura

20 Kaloni më pak kohë ulur sot. Çohuni dhe lëvizni më shpesh

27 Bëni një pushim shtesë në ditën tuaj dhe ecni jashtë për 15 minuta

E MERKURË



7 Bëni një meditim të trupit dhe vini re vërtet se si ndihet trupi juaj

14 Bëjeni gjumin prioritet dhe gjeni kohë të mire për të fjetur

21 Përqendrohuni në 'ngrënie e një ylberi' me perime me shumë ngjyra sot

28 Gjeni një ushtrim argëtues për të bërë ndërsa prisni të vlojë ushqimi

E ENJTE

1 Bindu për të qene me aktiv kete muaj, duke filluar nga sot

8 Merrni dritë natyrale herët gjatë ditës. Zbeh dritat në mbrëmje

15 Relaksoni mendjen & trupin me joga, Tai Chi ose joga

22 Bëni pauzë të rregullt për t'u qetësuar dhe marrë frymë gjatë ditës

29 Takoni një mik jashtë për një shëtitje dhe një bisedë

E PREMTE



2 Degjo veten dhe ji mirenjohes për atë çka mund të besh

9 Jepni trupit tuaj një nxitje duke qeshur ose duke e bërë dikë të qeshë

16 Bëhuni aktiv duke kënduar sot (edhe nëse mendoni se nuk mund të këndonit!)

23 Kënaquni me muzikën tuaj të preferuar.

30 Behuni activist për një kauzë në të cilën besoni vërtet!

E SHTUNË

3 Kaloni sot sa më shumë kohë të jetë e mundur jashtë

10 Kthejeni punët e shtëpisë ose punët tuaja në një formë argëtimi

17 Eksploronini vendin përth zones ku jetoni dhe zbuloni gjera të reja

24 Dilni dhe bëni një porosi për një të dashur ose fqinj

E DIEL

4 Organizoni një ditë të lirë nga TV ose ekranet dhe lëvizni në vend të kësaj

11 Jini aktivë jashtë. Pastroni mbeturinat ose mbillni disa fara

18 Gjeni kohë për të vrapuar, notuar, kërcyer dhe pedaluar

25 Bëhuni aktivë në natyrë. Ushqeni zogjtë ose shikoni insektet shumëngjyreshe

