



Családi vitalitás naptár

Gondoljatok a testetekre!
Miért vagytok hálásak neki?

1

Utánozzátok az állatok mozgását!

2

Keressetek egy jó zenét, táncoljatok rá és élvezzétek!

3

Reggel végezzetek légygyakorlatot közösen 5 percre!

4

Léggitározzatok egyet közösen!

5

Lépcsőzzetek vagy másszatok fára!

6

Nevezetek ki egy vízfelelőst, aki óránként figyelmeztet a vízivásra!

7

Dolgoztassátok meg a tüdőtöket: fűtüljete minél dallamosabban!

8

Ha tehetitek, ültessetek fát, magokat vagy szedjete szemetet!

9

Tartsatok tv-, számítógép- és telefonmentes napot!

10

Lefekvés előtt két órával már ne érintkezzetek digitális kütyükkel!

11

A gyerekek tartsanak ma tornaórát a szülőknek!

12

Szabadban focizzatok, lakásban dekázzatok egy lufival!

13

Próbáljatek ki egy relaxációs technikát!

14

Próbáljatek ki egy gyors hideg-meleg váltózuhanyt!

15

Végezzéte ma úgy a házi munkát, mintha valamilyen sport lenne!

16

Válasszatek mozgásfelelőst, amikor ő jelez, bármit csináltok, mozogni kell!

17

Sétáljatek ma a környéketeken, amerre még nem jártatek!

18

Egyetek ma gyümölcsöt, zöldséget a szivárvány minden színében!

19

Feküdjete le ma a szokásosnál korábban!

20

Meditáljatek közösen!

21

Ki tud a legtovább fél lábon állni?
kihívás

22

Masszírozzatek meg egymást!

23

Vegyetek egy forró fürdőt, cséppentsetek bele illóolajat!

24

Végezzetek ma nyújtó, lazító gyakorlatokat!

25

Reggel végezzetek együtt napüdvözletet!

26

Plank kihívás: ki bírja tovább?

27

Labdázatek labda nélkül, hányféle labdajátékot ismertetek?

28

Próbáljatek ki az uborkapakolást!

29

Ma csak természetes ételeket fogyasszatek!

30

Töltődjete ma a szabadban!

31



MÁJUS

POZITIVITTY