

TESTMOZGÁS

Napi ötletek

1.

Gondoljatok a testetekre! Miért vagytok hálásak neki?

2.

Keressetek egy jó zenét, táncoljatok rá és élvezzétek!

3.

Reggel végezzetek légzőgyakorlatot közösen 5 percig!

4.

Léggitározzatok egyet közösen!

5.

Lépcsőzzetek vagy mászatok fára!

6.

Nevezetek ki egy vízfelelőst, aki óránként figyelmeztet a vízivásra!

7.

Dolgoztassátok meg a tüdőtöket: füttyüljete minél dallamosabban!

8.

Tartsatok tv-, számítógép- és telefonmentes napot!

9.

Lefekvés előtt két órával már ne érintkezzetek digitális kütyükkel!

10.

A gyerekek tartsanak ma tornaórát a szülőknek!

11.

Szabadban focizzatok, lakásban dekázzatok egy lufival!

12.

Próbáljatok ki egy relaxációs technikát!

13.

Próbáljatok ki egy gyors hideg-meleg váltózuhanyt!

14.

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

15.

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

16.

Egyetek ma gyümölcsöt, zöldséget a szívárvány minden színében!

17.

Feküdjete le ma a szokásosnál korábban!

18.

Meditáljatok közösen!

19.

Ki tud a legtávolabbi fél lábán állni? – kihívás

20.

Masszírozzátok meg egymást!

21.

Vegyete egy forró fürdőt, cseppentsetek bele illóolajat!

22.

Végezzetek ma nyújtó, lazító gyakorlatokat!

23.

Reggel végezzetek együtt napüdvözetet!

24.

Plank kihívás: ki bírja tovább?

25.

Labdázatok labda nélkül, hányféle labdajátékot ismertek?

26.

Próbáljatok ki az uborkapakolást!

27.

Ma csak természetes ételeket fogyasszatok!

28.

Töltődjete ma a szabadban!

