

Calendrier d'activités de 30 jours

Jour 01 Prenez de profondes respirations pendant 5 minutes avant le coucher.	Jour 02 Prenez 15 minutes pour flâner devant les vitrines.	Jour 03 Explorez un nouveau parc ou quartier.	Jour 04 Réglez une alarme pour vous lever et vous étirer toutes les heures.	Jour 05 Dansez sur 2 ou 3 de vos chansons préférées.	Jour 06 Au bureau, allez trouver un collègue pour lui parler au lieu de lui envoyer un courriel.	Jour 07 Faites le tour de la maison ou du bureau en parlant au téléphone.
Jour 08 Faites 15 minutes de travaux légers à l'extérieur (p. ex. ratisser les feuilles ou jardiner).	Jour 09 Essayez de toucher vos orteils pendant que le four termine de chauffer.	Jour 10 À votre chaise, asseyez-vous et relevez-vous 10 fois.	Jour 11 Tendez les bras au-dessus de la tête et roulez les épaules chaque fois que vous remplissez votre bouteille d'eau.	Jour 12 Faites 15 extensions de mollets pendant que vous vous brossez les dents.	Jour 13 Faites une emplette de manière active en marchant ou à vélo plutôt qu'en voiture.	Jour 14 Tentez un défi d'équilibre : tenez-vous sur un pied pendant une pause publicitaire à la télé.
Jour 15 Faites quelques torsions lentes du haut du corps dans la file d'attente à l'épicerie.	Jour 16 Faites des « pompes (push-ups) au comptoir de cuisine » pendant que votre café infuse.	Jour 17 Penchez-vous doucement vers l'avant et laissez vos bras pendre pendant 20 à 30 secondes.	Jour 18 Jouez à un jeu actif avec vos enfants, votre animal de compagnie ou un ami à l'extérieur.	Jour 19 Utilisez un encadrement de porte pour faire un étirement doux d'ouverture de la poitrine.	Jour 20 Faites 5 rotations du cou de chaque côté en écoutant un balado ou un message vocal.	Jour 21 Faites une promenade de 15 minutes avant le travail.
Jour 22 En position assise, faites 15 rotations de cheville dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse, avec chaque pied.	Jour 23 Allongez-vous sur le dos, les jambes étendues contre un mur, et respirez en pleine conscience.	Jour 24 Faites des rotations lentes des épaules à votre bureau : 5 fois vers l'avant, puis 5 fois vers l'arrière.	Jour 25 Faites 10 extensions de jambes en regardant la télé.	Jour 26 Utilisez les escaliers comme support d'étirement. Posez un pied sur une marche, puis penchez-vous légèrement vers l'avant.	Jour 27 Essayez de vous tenir en équilibre sur la pointe des pieds pendant 20 secondes.	Jour 28 Utilisez une bande de résistance ou une serviette pour étirer vos épaules au-dessus de la tête.
Jour 29 Ouvrez et fermez fermement les poings à 10 reprises pour stimuler la circulation.	Jour 30 Faites 12 flexions des biceps avec une bouteille d'eau ou un livre, pour chaque bras.					