

١ اشرب كوب ماء إضافي

٢ أضف خضارًا إلى وجبة واحدة

٣ قم بعشر دقائق من التمدد

٤ اكتب ثلاث أشياء تشعر بالامتنان تجاهها

٥ امشِ لمدة ١٥ دقيقة

٦ اقضِ ساعة بعيدًا عن أي شاشة

٧ اشرب كوبًا من الماء قبل الإفطار

٨ اذهب إلى السرير قبل ٣٠ دقيقة من المعتاد

٩ استبدل وجبة خفيفة تحتوي على السكر بخيار صحي أكثر

١٠ تجنب المشروبات السكرية

١١ قم بـ ١٠ تمرينات ضغط أو تمارين بطن

١٢ تحدّث مع شخص عن كيف مرّ يومك

١٣ تجنّب الشاشات لمدة ساعة قبل النوم

١٤ اشرب كوبين إضافيين من الماء

١٥ لا تأكل أي شيء مقلي أو يحتوي على السكر

١٦ اكتب ثلاث أشياء تحبّها في نفسك

١٧ قم بتمارين معتدلة لمدة ١٥ دقيقة (ركض)

١٨ حصر وجبة خفيفة مكوّنة من الفواكه

٢٥ أعط شخصًا ما مدحًا لرفع معنوياته

٢٠ خصص ١٠ دقائق لعمل هواية بدلاً من استخدام الشاشة

٢١ تناول وجبة لك بين الساعة ٨-٧

٢٢ قم بتمرين الثبات (Plank) لمدة ٣٠ ثانية إلى دقيقة

٢٣ فكّر في تقدّمك حتّى الآن: ما الذي يعمل بشكلٍ جيّد؟

٢٤ اشرب شاي أعشاب أو ماء بدلاً من الكافيين

٢٥ اكتب ما ترغب في تحقيقه الأسبوع المقبل

٢٦ جرّب فيديو تمرين قصير (١٠ - ١٥ دقيقة)

٢٧ تناول وجبة واحدة تكون نصف طبق فيها خضروات

٢٨ قم بتمديد جسدك لمدة ٥ دقائق قبل النوم

٢٩ تجنب الوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكر

٣٠ احتفل بتقدمك! فكر في عادة واحدة ستستمر في اتباعها