

SFIDA DI 28 GIORNI:

MENTE SANA IN CORPO SANO



01 Chiama un vecchio amico

02 Fai 25 addominali

03 Registra i pasti con Balance

04 Dormi un po' di più oggi

05 Stabilisci un nuovo record

06 Fai 15 squat per 3 volte

07 Riordina i cassetti

08 Evita gli zuccheri aggiunti e controlla le etichette dei cibi

09 Fai 10 minuti di stretching e rilassa i muscoli

10 Rifletti sugli obiettivi del 2018

11 Misura il battito cardiaco appena ti svegli

12 Crea un Gruppo Runtastic e invita 3 amici

13 Inizia la giornata con uno smoothie mirtilli e cavolo riccio

14 Misura il battito cardiaco dopo un allenamento

15 Bevi 2 litri di acqua (oggi e tutti i giorni)

16 Organizza un allenamento con degli amici

17 Fai 10.000 passi

18 Non fare programmi per un'intera giornata

19 Inizia la settimana con un plank di 30 secondi

20 Non guardare la TV per un giorno e vai a camminare

21 6 sec inspira, 4 sec trattieni, 10 sec espira. Ripeti 6-8 volte

22 Traccia il sonno stanotte e scopri l'efficienza del tuo riposo

23 Passa del tempo con te stesso

24 Esci per una corsa leggera con degli amici

25 Cucina una delle ricette Runtasty

26 Trascorri un giorno senza lamentarti

27 Scrivi 10 cose che ti piacciono del tuo corpo

28 Fissa un obiettivo fitness per le prossime 4 settimane e dillo a qualcuno