

BODY & MIND -CHALLENGE

Lataa henkiset akkusi ja hae virtaa palautumisesta, kehonhuollosta ja meditaatiosta.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1		<u>LES MILLS MINDFULNESS #1</u>		2000 kävelyaskelta + <u>LES MILLS Yoga Flow</u> (06:00)			30-60 min kävely luonnossa
Viikko 2			2000 kävelyaskelta + <u>LES MILLS MINDFULNESS #2</u> (15:00)			<u>BODYBALANCE 55'</u>	
Viikko 3		30min kävely + <u>LES MILLS MINDFULNESS #3</u> (14:30)			<u>BODYBALANCE 55'</u>		
Viikko 4	<u>LES MILLS MINDFULNESS #4</u> (16:21)		3000 kävelyaskelta + <u>LES MILLS MINDFULNESS #5</u> (14:17)			30-60 min kävely luonnossa	
Viikko 5		30min kävely + <u>LES MILLS MINDFULNESS #6</u> (15:07)		<u>BODYBALANCE 55'</u>			30-60 min kävely luonnossa
Viikko 6	<u>BODYBALANCE 55'</u>		<u>LES MILLS MINDFULNESS #7</u> (16:29)			3000 kävelyaskelta + <u>LES MILLS MINDFULNESS #8</u> (15:40)	
Viikko 7		3000 kävelyaskelta + <u>LES MILLS MINDFULNESS #9</u> (15:24)			<u>BODYBALANCE 55'</u>		30-60 min kävely luonnossa
Viikko 8	<u>LES MILLS MINDFULNESS #10</u> (17:19)		4000 kävelyaskelta + <u>LES MILLS MINDFULNESS #11</u> (15:24)			30-60 min kävely luonnossa	

Katso tarkemmat ohjeet seuraavalta sivulta.

esport

KUVAUS

Esport Body & Mind Challenge on kahdeksan viikkoa kestävä hyvinvointihaaste, jonka tavoitteena on ladata henkiset akut täyteen ja hakea virtaa palautumisesta, kehonhuollosta ja meditaatiosta.

Kahdeksan viikon aikana teet 11 erilaista meditaatioharjoitusta, nautit raikkaasta ja virkistävästä ulkoilmasta kävelylenkkien muodossa ja pidät kehosi vetreänä kehonhuoltoharjoitteiden muodossa.

NÄIN LÄHDET TOTEUTTAMAAN HAASTETTA

Viikkokalenteriin on merkitty kunkin viikon aktiviteetit. Kalenterista pääset suoraan linkin kautta kyseisen päivän aktiviteetin videoon.

NÄIN SAAT VIELÄ ENEMMÄN IRTI HAASTEESTA

Kun fokuksena on palautuminen ja mielen rauhoittaminen, on tärkeää, että kiinnität huomiota erityisesti myös siihen, mitä tapahtuu arjessasi viikko-ohjelmissa olevien aktiviteettien ulkopuolella. Suosittelemme ottamaan osaksi tämän haasteen ajaksi myös alla olevat ohjenuorat käyttöön:

- Ei elektronisten laitteiden käyttöä klo 20 jälkeen.
- Unen määrä tulisi olla vähintään 7 tuntia ja nukkumaan on suositeltavaa mennä noin klo 22-23.
- Panosta myös terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon ja kiinnitä huomiota erityisesti kasvisten saantiin.
- Jos sinulla ei ole aktiivisuus- tai askelmittaria, lataa puhelimeesi StepsApp-askelmittarisovellus, jolla voit seurata askelmääriä.

TSEMPPIÄ HAASTEeseen!

esport