

Planner Salute & Fitness per tutta la famiglia

Con questo planner vogliamo stimolarvi a intraprendere diverse attività con i vostri figli e tenere traccia dei vostri progressi sulla Fitness Board.

Stabilite gli obiettivi quotidiani della vostra famiglia in materia di benessere, alimentazione e sport.

Per darvi qualche ispirazione, abbiamo annotato alcune proposte. Utilizzatele come punto di partenza e aggiungete le vostre idee. Magari scoprirete nuovi hobby da condividere o nuove ricette preferite!

Prendetevi del tempo per elaborare insieme una retrospettiva settimanale. Discutete cosa vi è piaciuto, complimentatevi per i vostri successi e organizzate insieme la settimana successiva. Motivatevi l'un l'altro a raggiungere gli obiettivi prestabiliti!

Naturalmente non può mancare una ricompensa! Una volta raggiunti gli obiettivi prefissati, concedetevi un meritato premio: una gita tutti insieme, una serata dedicata al vostro gioco di società preferito o qualcosa di appetitoso per tutta la famiglia.

Vi auguriamo buon divertimento e buona fortuna con la vostra avventura fitness!

Manteniamoci in forma, in salute e di buonumore!

Il tuo Conci



Proposte per gli obiettivi quotidiani della vostra famiglia

conci-world



Alimentazione

- Mangiare insieme senza distrazioni
- Creare un ricettario per bambini
- Un giorno senza dolcificanti artificiali
- Acquistare prodotti freschi dal contadino
- Cucinare vegetariano
- Provare un nuovo menù
- Provare un nuovo frutto o una nuova verdura
- Preparare un piatto colorato
- Uno snack sano
- Fare il müsli in casa
- Un dessert a base di frutta
- Creare un giardino di erbe aromatiche
-
-

Benessere

- Serata di giochi in famiglia
- Un giorno senza schermi
- Leggersi una storia a vicenda
- Serata musicale: scegliere una canzone, cantare e suonare
- Relax con lo yoga per bambini
- Disegnare: fatevi un ritratto a vicenda
- Giornata wellness a casa
- Leggere un libro
- Fare una buona azione (ad es. aiutare una persona anziana)
- Picnic
- Invitare amici e familiari
- Serata di scrittura
-
-



Sport

- 10 saltelli (jumping jack) prima di colazione
- 10 squat prima di cena
- Una passeggiata nei boschi
- Un giro in bicicletta
- Andare a piedi invece di prendere l'autobus
- Provare una nuova disciplina sportiva
- Chi riesce a stare più a lungo su una gamba sola
- Torneo di calcio
- Mini workout (10 min.)
- Stretching mattutino di famiglia
- Festa danzante in soggiorno
- Fare jogging insieme o camminare nella natura
-
-



Obiettivi quotidiani della vostra famiglia

Stabilite un solo obiettivo al giorno.



Benessere



Alimentazione



Sport

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Retrospektiva settimanale

Cosa abbiamo trovato particolarmente divertente:

.....

Cosa non ha funzionato:

.....

I nostri propositi per la prossima settimana:

.....

Abbiamo sostanzialmente raggiunto i nostri obiettivi: 😞 😐 😊

Ricompensa

.....