

# Aprilie 2024 - Activ



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1

Fiți mai activi luna aceasta, începând de astăzi

2

Petreceți cât mai mult timp posibil în aer liber

3

Ascultați-vă corpul și aratați-i recunoștință pentru ceea ce face

4

Mâncați sănătos, alimente naturale, și beți multă apă

5

Transformați o activitate obișnuită într-un joc

6

Faceți o meditația de scanare a corpului și constientizați ceea ce simțiți

7

Profitați de lumina naturală dimineața devreme. Micșorați luminile seara.

8

Dați-i corpului un impuls râzând sau făcând pe cineva să râdă

9

Transformați activitățile menajere sau sarcinile casnice într-un exercițiu distractiv

10

Stați mai puțin în fața ecranului și mișcați-vă mai mult

11

Alegeți-vă exerciții fizice ca și obiectiv sau înscrieți-vă la un challenge

12

Mișcați-vă cât se poate de mult, chiar dacă sunteți în interior

13

Faceți din somn o prioritate și mergeți la culcare devreme

14

Relaxați-vă corpul și mintea practicând yoga, Tai Chi sau meditație

15

Fiți activi cântând (chiar dacă credeți că nu puteți cânta!)

16

Explorați împrejurimile și remarcați lucruri noi

17

Fiți activi afară. Plantați câteva semințe și încurajați-le creșterea.

18

Încercați un exercițiu nou, o activitate sau o lecție de dans nouă

19

Ședeți cât mai puțin. Ridicați-vă și mișcați-vă mai des.

20

Concentrați-vă pe a "mânca un curcubeu" format din legume multicolore

21

Faceți pauză în mod regulat în timpul zilei, întindeți-vă și respirați

22

Delectați-vă mișcându-vă pe muzica preferată.

23

Leșiți din casă și îndepliniți o sarcină pentru o persoană dragă sau un vecin

24

Fiți activi în natură. Hrăniți păsările sau observați fauna sălbatică.

25

Creați-vă o seară "fără ecrane" și faceți-vă timp pentru a vă reîncărca

26

Luați o pauză suplimentară și plimbați-vă afară timp de 15 minute

27

Găsiți un exercițiu distractiv în timp ce așteptați ca apa să se fiarbă într-un ceainic

28

Întâlniți-vă cu prietenii în natură pentru o plimbare și o conversație

29

Deveniți activiști pentru o cauză în care credeți cu adevărat

30

Faceți-vă timp să alergați, să înotați, să dansați, să mergeți cu bicicleta sau să faceți exerciții



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mani bune · Împreună