

Aktívny apríl 2024



PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



1 Dajte si zámer, že budete tento mesiac aktívnejší a začnite dnes

2 Strávte dnes čo najviac času vonku

3 Počúvajte svoje telo a buďte vďační, či vďačné za to, čo dokáže

4 Jedzte dnes zdravé potraviny a pite mnoho vody

5 Premeňte dnes bežnú činnosť na hravú zábavu

6 Urobte meditáciu skenovanie tela a skutočne si všimajte, ako sa vaše telo cíti

7 Užite si slnečné lúče na začiatku dňa. Večer stlmte svetlá

8 Povzbudte svoje telo tým, že sa zasmejete alebo niekoho rozosmejete

9 Premeňte domáce práce alebo povinnosti na zábavnú formu cvičenia

10 Prežite deň menej s obrazovkami a viac s pohybom

11 Stanovte si cvičebný cieľ alebo sa prihláste na nejakú aktivitu

12 Hýbte sa, čo najviac, aj keď ste zatvorené, či zatvorení vnútri

13 Dajte si záležať na spánku a choďte včas spať

14 Uvoľnite svoje telo a myseľ pomocou jógy, tai-či alebo meditácie

15 Aktívne dnes spievajte (aj keď si myslíte, že spievať neviete)

16 Vydajte sa na prieskum okolia a všimajte si nové veci

17 Buďte aktívne, či aktívni vonku. Zasadte nejaké semienka a podporte ich rast

18 Vyskúšajte si nové cvičenie, aktivitu alebo tanečnú lekciu

19 Strávte dnes menej času sedením. Vstaňte a častejšie sa hýbte

20 Zamerajte sa na dúhovú konzumáciu pestrofarebnej zeleniny

21 Pravidelne sa behom dňa ponahajte a dýčajte

22 Užívajte si pohyb pri obľúbenej hudbe. Skutočne sa do toho pustte

23 Vyjdite von a vybavte nejakú pochôdzku pre svojich blízkych alebo susedov

24 Buďte aktívni v prírode. Nakrmte vtáky alebo choďte pozorovať divokú prírodu

25 Urobte si večer bez obrazoviek a doprajte si čas na načerpanie nových síl

26 Urobte si behom dňa prestávku a prejdite sa na 15 minút vonku

27 Nájdite si zábavné cvičenie pri čakaní, kým zovrie konvica

28 Zídte sa s priateľom, či priateľkou vonku na prechádzke a pohovárajte sa

29 Staňte sa aktivistom, či aktivistkou pre vec, ktorej naozaj veríte

30 Urobte si dnes čas na beh, plávanie, tanec, jazdu na bicykli alebo cvičenie



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskavejší · Spolu