

Активный апрель 2024



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Реши быть активнее в этом месяце, начиная сегодня

2 Проведи сегодня как можно больше времени на воздухе

3 Послушай своё тело и почувствуй благодарность за то, что оно может делать

4 Ешь сегодня здоровую и натуральную пищу и пей много воды

5 Преврати сегодня обычное занятие в весёлую игру

6 Проведи медитацию сканирования тела и заметь, как твоё тело себя чувствует

7 С утра пораньше дай себе доступ к естественному свету. А вечером приглуши свет.

8 Порадуй своё тело, рассмеявшись или рассмешив кого-нибудь

9 Преврати работу по дому в весёлую форму физической активности

10 Проведи день, уменьшив время с экраном и увеличив время движения

11 Поставь себе цель в физической активности или присоединись к соревнованию или конкурсу

12 Как можно больше двигайся, даже если выйти на воздух не удаётся

13 Сделай сон одним из своих приоритетов и пораньше ляг спать

14 Расслабь тело и разум с помощью йоги, тай-чи или медитации

15 Пой (даже если думаешь, что не умеешь). Пение – это тоже движение!

16 Прогуляйся по округе и заметь, что появилось нового

17 Двигайся на воздухе. Посади семена и помоги росту растений

18 Попробуй новое упражнение, вид активности или урок танцев

19 Сегодня проводи меньше времени сидя. Чаще вставай и двигайся

20 Постарайся сегодня съесть «радугу» разноцветных овощей

21 В течение дня время от времени останавливайся, чтобы потянуться и сделать глубокий вдох

22 Насладись движением под любимую музыку. Дай себе волю!

23 Выйди из дома и сделай что-то нужное для родного человека или кого-то из соседей

24 Двигайся на природе. Покорми птиц или понаблюдай за представителями дикой природы

25 Проведи вечер без экранов и восполни свои запасы энергии

26 Устрой дополнительный перерыв в своём дне и прогуляйся на воздухе 15 минут

27 Придумай и выполни весёлое упражнение, пока ждёшь, когда закипит чайник

28 Встреться с другом или подругой на улице, чтобы вместе погулять и поговорить

29 Стань активистом в деле, в которое ты глубоко веришь

30 Выдели сегодня время на пробежку, заплыв, танец, велосипед или чтобы потянуться



ACTION FOR HAPPINESS

Счастливее • Добрее • Вместе