

Aktivní Duben 2021

PONDĚLÍ



5 Jezte čerstvé a zdravé pokrmy a dodržujte pitný režim



ÚTERÝ

6 Vymyslete hravou formu pro některou ze svých pravidelných činností

STŘEDA



7 Dnes vyzkoušejte „body scan“ meditaci

ČTVRTEK

1 Tento měsíc se pokuste přimět k větší aktivitě, dneškem počínaje



PÁTEK

2 Nezanedbávejte své tělo a buďte vděční za vše, co pro vás dělá

SOBOTA

3 Dnes pobývejte venku jak nejdéle to půjde

NEDĚLE

4 Dnes je den offline. Místo obvyklého sezení se dejte do pohybu

12 Stanovte si reálný plán na cvičení nebo se přidejte k podobné výzvě

13 I když musíte zůstat doma, v aktivním pohybu Vám to nebrání

14 Nepodceňujte odpočinek a chodte brzy spát

15 Poskytněte svému tělu i mysl odpočinek při józe, taiči nebo meditaci

16 Když zrovna budete mít čas, zpívejte! (I když si myslíte, že vám to nejde.)

17 Vydejte se po okolí a všimněte si změn kolem sebe

18 Najděte si čas na běhání, plavání, tancování, jízdu na kole nebo cvičení

19 Před spaním zapomeňte na sledování TV, počítače nebo telefonu. Dopřejte tělu odpočinek

20 Pokuste se trávit co nejméně času sezením a častěji se hýbejte

21 Ve svém jídelníčku se zaměřte na zeleninu všech barev

22 Během dne si dělejte pravidelné přestávky na cvičení spojená např. s dýcháním

23 Užívejte si poslech oblíbené hudby. Nebojte se to rozbalit :)

24 Během vycházky navštivte své blízké nebo sousedy

25 Vydejte se do přírody. Nakrmte ptáčky nebo pozorujte zdejší život

26 Vyzkoušejte nové online cvičení, aktivitu nebo taneční lekci

27 Pro dnešek si udělejte pauzu navíc a jděte na čtvrt hodiny ven

28 Zkuste nějaké zábavné cvičení, zatímco si budete vařit čaj nebo kávu

29 Domluvte se s kamarádem/kamarádkou na společné vycházce a popovídejte si

30 Podpořte hnutí, s jehož cíli se opravdu ztotožňujete

