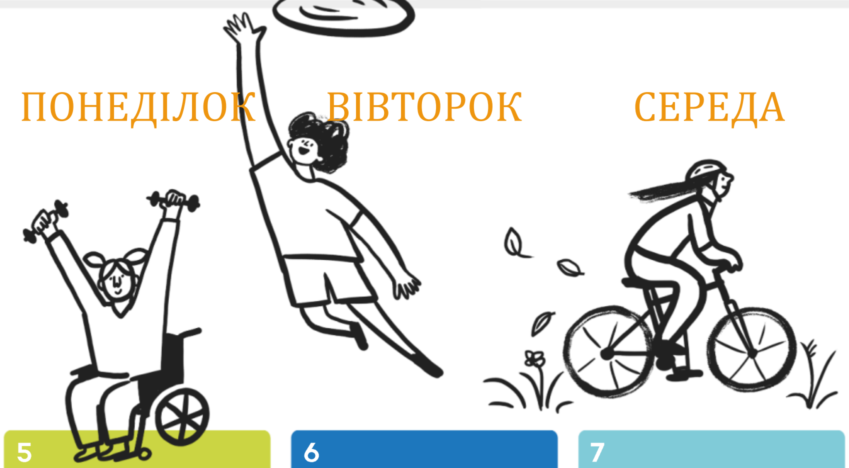
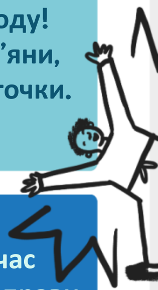
Активний Квітень 2021



ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
			1 Пообіцяй бути більш активним. Розпочни сьогодні!	2 Прислухайся до свого тіла і будь вдячним за нього	3 Проведи якомога більше часу на вулиці	4 Сьогодні день без телевізору та гаджетів. Більше руху!
5 Вживай здорову і корисну їжу, пий більше води	6 Перетвори щоденні справи на захопливу гру!	7 Помедитуй та проскануй своє тіло, спробуй відчути його	8 Більше природнього світла вдень. Менше електричного ввечері	9 Отримай заряд енергії, добряче посміявшись. Або розсмі-шивши когось	10 Перетвори роботу по дому на корисні фізичні вправи	11 День городу! Вирви бур'яни, посади квіточки.
12 Постав мету у фізичній вправі або підпишись на якийсь активний челендж	13 Рухайся якомога більше, навіть у приміщенні	14 Віддай пріоритет сну та вкладись спати вчасно	15 Розслаб тіло та розум за допомогою йоги чи медитації	16 День співу! (Навіть, якщо думаєш, що не вмієш співати)	17 Досліди місцевість неподалік. Що нового побачив?	18 Знайди час на фізичні вправи (біг, плавання, танці, будь-що)
19 Жодних гаджетів перед сном. Час перезаванта-житись	20 Намагайся меньше сидіти - вставай та рухайся!	21 Спробуй "з'їсти веселку" з різнокольорових овочів	22 Роби паузи, щоб потягнутись та подихати	23 Потанцюй під улюблену музику. Відірвись на повну!	24 Зроби добру справу для близького чи сусіда	25 Виберись на природу. Погодуй птахів чи просто поспостерігай за ними
26 Спробуй новий онлайн клас танців чи фітнесу	27 Зроби додаткову перерву та вийди на 15-хвилинну прогулянку	28 Придумай, як весело та активно чекати, поки закипить чайник	29 Домовся про зустріч з другом, щоб пройтись та поговорити	30 Прояви активність у важливій тобі справі		



ACTION FOR HAPPINESS

Щасливіше · Добріше · Разом