

Aktivni April 2021

PONEDJELJAK



UTORAK



SRIJEDA



ČETVRTAK



PETAK

SUBOTA

NEDJELJA



5 Jediti zdravu i prirodnu hranu i pijte mnogo vode

6 Uobičajene aktivnosti pretvorite u igru

7 Uradite bodyscan meditaciju i zapratite kako se Vaše tijelo osjeća

8 Pustite prirodnu svjetlost ranije u svoj dan Prigušite navečer svjetla

9 Svom tijelu dajte poticaj smijući se ili čineći druge nasmijanim

10 Kućne poslove ili obaveze skrenite u zabavnu formu vježbanja

11 Aktivirajte se vani Iskopajte korov ili neke biljke

12 Postavite si cilj vježbe ili se prijavite za izazov aktivnosti

13 Krećite se što više je moguće iako se nalazite unutra

14 Odlazak na počinak u pravo vrijeme neka bude prioritet

15 Relaksirajte tijelo i duh uz yogu, meditaciju, taichi

16 Budite aktivni danas pjevajući (iako smatrate da ne možete pjevati)

17 Istražite lokalno područje oko sebe i zabilježite nove stvari

18 Pronađite vrijeme danas za trčanje, plivanje, ples, vožnju biciklom ili stretching

19 Provedite noć bez zaslona i uzмите vrijeme za sebe i regeneraciju

20 Provedite manje vremena sjedeći Ustanite i krećite se češće

21 Danas se usredotočite na ishranu povrćem „duginih boja“

22 Redovito pauzirajte kako biste se protegnuli i disali tijekom dana

23 Uživajte istinski u pokretima uz omiljenu muziku

24 Izadite i obavite posao za voljenu osobu ili susjeda

25 Aktivirajte se u prirodi Nahranite ptice ili posmatrajte divlje životinje



26 Isprobajte nove online vježbe, aktivnosti ili kurs plesa

27 Uzmite extra odmor u toku dana i šetajte vani 15 minuta

28 Pronađite zabavnu vježbu koju ćete raditi dok čekate da proključa voda

29 Prošetajte i ćaskajte vani sa prijateljem

30 Postanite aktivist iz razloga u koji zaista vjerujete

