

Активный Апрель 2021

ПОНЕДЕЛЬНИК



5 Ешьте здоровую и натуральную еду, пейте много воды

12 Установите для себя цель по упражнениям или примите участие в фитнес-челлендже

19 Проведите ночь «без экранов» и зарядите «свою батарейку»

26 Пробуйте новые упражнения, активности или танцевальный класс онлайн

ВТОРНИК



6 Превратите обычную активность в веселую игру

13 Двигайтесь как можно больше, даже если вы застряли в посещении

20 Меньше времени проводите сидя! Вставайте чаще и двигайтесь.

27 Возьмите дополнительный перерыв днем и погулять 15 минут

СРЕДА



7 Сделайте медитацию сканирования тела и заметьте, что происходит в теле

14 Ложиться спать вовремя – это приоритет

21 Фокус в еде – на радугу! Сегодня больше разноцветных овощей!

28 Найдите и сделайте смешное упражнение в ожидании пока закипит чайник

ЧЕТВЕРГ

1 Будьте активнее в этом месяце, начиная с сегодняшнего дня

8 Используйте естественное освещение днем и снижайте яркость лампочек вечером

15 Расслабьте тело и ум через йогу, тай чи или медитацию

22 Регулярно в течение дня делайте паузы на дыхательные упражнения и растяжку

29 Встретьтесь с другом на улице, чтоб погулять и поговорить

ПЯТНИЦА



2 Слушайте свое тело и будьте благодарны за то, что оно может делать

9 Дайте телу заряд энергии через смех. Рассмешите себя или кого-нибудь

16 Пойте весь день! (даже если вы думаете, что не умеете)

23 Насладитесь движениями под любимую музыку. Включайте, слушайте, двигайтесь

30 Станьте активистом движения, в которое вы действительно верите!

СУББОТА

3 Проведите сегодня максимум времени на улице

10 Выполните работу по дому в форме забавных упражнений

17 Поисследуйте окружающую территорию и найдите что-то новое и интересное

24 Сходите на улицу, выполните поручение друга или соседа

ВОСКРЕСЕНЬЕ

4 День без ТВ или экранов, а вместо этого – больше движения

11 Проведите время в саду. Вскопайте землю, уберите сорняки и посадите семена

18 Найдите время потанцевать, побегать, растянуться или покататься на велосипеде

25 Проведите время на природе. Наблюдайте за всем, покормите птиц.

