

Δραστήριος Απρίλιος 2021

ΔΕΥΤΕΡΑ



5 Τραφείτε υγιεινά σήμερα και πιείτε πολύ νερό

12 Θέστε ένα στόχο για άσκηση σήμερα

19 Προσπαθήστε να μη χρησιμοποιήσετε οθόνες σήμερα το βράδυ

26 Δοκιμάστε μία νέα διαδικτυακή άσκηση σήμερα

ΤΡΙΤΗ



6 Μετατρέψτε μία καθημερινή δραστηριότητα σε παιχνίδι

13 Κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε, ακόμα και εάν είστε στο σπίτι

20 Προσπαθήστε να μην κάθεστε πολύ ώρα σήμερα. Σηκωθείτε και κινηθείτε

27 Κάντε ένα επιπλέον διάλειμμα για 15' και περπατήστε περισσότερο

ΤΕΤΑΡΤΗ



7 Παρατηρείστε πώς νιώθει το σώμα σας σήμερα

14 Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο σας και πηγαίνετε νωρίς για ύπνο

21 Εστιάστε στη διατροφή σας με λαχανικά από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου

28 Βρείτε μία διασκεδαστική άσκηση καθώς περιμένετε να βράσει το νερό

ΠΕΜΠΤΗ

1 Προσπαθήστε να είστε πιο δραστήριοι αυτό το μήνα. Ξεκινήστε σήμερα

8 Προσπαθήστε να έχετε φυσικό φως σήμερα στη διάρκεια της ημέρας.

15 Χαλαρώστε το σώμα και το μυαλό σας με γιόγκα, tai chi ή διαλογισμό

22 Τακτικά κάντε ένα διάλειμμα για διατάσεις και αναπνοές σήμερα

29 Συναντήστε ένα φίλο έξω για ένα περίπατο ή συζήτηση

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



2 Ακούστε το σώμα σας και να είστε ευγνώμονες για αυτό

9 Δώστε μία ώθηση στο σώμα σας γελώντας ή κάνοντας κάποιον να γελάσει

16 Να είστε δραστήριοι τραγουδώντας σήμερα

23 Κινηθείτε σήμερα με την αγαπημένη σας μουσική

30 Να είστε ακτιβιστής για ένα σκοπό

ΣΑΒΒΑΤΟ

3 Περάστε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε εκτός σπιτιού

10 Μετατρέψτε τις δουλειές του σπιτιού σε παιχνίδι

17 Εξερευνήστε την περιοχή σας και παρατηρήστε καινούργια πράγματα

24 Βγείτε έξω και κάντε μία δουλειά για ένα αγαπημένο πρόσωπο

ΚΥΡΙΑΚΗ

4 Προσπαθήστε να μείνετε μακριά από την τηλεόραση και οθόνες σήμερα

11 Να είστε δραστήριοι έξω. Φυτέψτε ή μαζέψτε σπόρους

18 Βρείτε χρόνο να τρέξετε, να κολυπήσετε, να χορέψετε, να κάνετε ποδήλατο

25 Κάντε δραστηριότητα στη φύση. Ταΐστε τα πουλιά ή παρατηρήστε τη φύση

