



CALENDARIO DE ACCIÓN: ABRIL ACTIVO 2018



DOMINGO

1 Comprométete a hacer algo cada día del mes para estar activo

8 Pasa un día sin TV o pantallas y aprovecha para moverte

15 Apúntate a un reto de actividad y hazlo una meta a alcanzar

22 Queda con amigos y haz algo que tenga actividad física

29 Hoy, pasa todo el tiempo que puedas al aire libre

LUNES

2 Té una reunión andando al aire libre, en lugar de sentado dentro

9 Haz una meditación relajante y nota de verdad cómo se siente tu cuerpo

16 Ve a la cama una hora antes de lo habitual. Ponte un recordatorio

23 Hoy, pasa menos tiempo sentado. Levántate y muévete más

30 Busca tiempo para practicar tu deporte o ejercicio favoritos

MARTES

3 Escucha a tu cuerpo y muestra agradecimiento por lo que puede hacer

10 Apúntate a un club de actividades o a una clase que te guste

17 Deja el coche lejos y aprovecha para hacer ejercicio

24 Hoy, "come un arcoiris" de vegetales multicolores



MIÉRCOLES

4 Siempre que puedas, sube y baja las escaleras andando

11 Come solo comida saludable y natural y bebe mucha agua

18 Haz ejercicios de respiración y estiramientos en 3 ocasiones

25 Sal a la Naturaleza. Alimenta los pájaros o observa lo que veas



JUEVES

5 Deja entrar la luz natural por la mañana. Apaga las luces por la noche

12 Ve caminando o en bici, en lugar de usar el coche o el bus

19 Tómate un descanso extra y da un paseo de 15 minutos

26 Carga las pilas. Evita las pantallas dos horas antes de ir a dormir

VIERNES

6 Disfruta bailando tu música favorita. Déjate llevar :)

13 Sal a explorar tu barrio o pueblo y date cuenta de cosas nuevas

20 Relaja cuerpo y mente con Yoga, Tai Chi o Meditación

27 Haz algo activo y divertido, como "air guitar" o hacer el payaso

SÁBADO

7 Sal fuera y planta un árbol, flores o semillas

14 Convierte tus tareas caseras en una buena forma de hacer ejercicio

21 Busca tiempo para correr, nadar, bailar, estirarte o ir en bici

28 Sal y haz un recado para un amigo o un vecino



"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir" ~ Jim Rohn

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys