



# ACTION CALENDAR: APRILE ATTIVO 2018



## DOMENICA

**1** Impegnati a fare qualcosa di attivo ogni giorno di questo mese

**8** Rimani lontano da TV e PC e preferisci, invece, attività fisica

**15** Poniti l'obiettivo di Iscriverti ad una "activity challenge"

**22** Incontra gli amici e fate qualcosa di attivo

**29** Trascorri più tempo possibile all'aperto

## LUNEDI'

**2** Tieni una riunione all'aria aperta anziché in ufficio

**9** Medita, con la scansione del corpo, e percepisci le sensazioni

**16** Vai a letto un'ora prima del solito (imposta un promemoria!)

**23** Trascorri meno tempo seduto e cerca di muoverti di più!

**30** Prenditi del tempo per praticare il tuo sport preferito

## MARTEDI'

**3** Ascolta il tuo corpo e sii grato per quello che può fare

**10** Unisciti ad un club di qualcosa che realmente ti piace

**17** Parcheggia lontano e goditi un po' di esercizio fisico extra

**24** Mangia un arcobaleno di frutta e verdura



## MERCOLEDI'

**4** Ogni volta possibile, oggi, usa le scale

**11** Mangia solo cibi sani e bevi molta acqua

**18** Fai esercizi di stretching e respirazione in 3 momenti diversi

**25** Stai nella natura, oggi - sfama gli animali o scoprila!



## GIOVEDI'

**5** Sfrutta la luce solare e spegni le luci presto alla sera

**12** Cammina o vai in bicicletta anziché usare auto o bus

**19** Prenditi una pausa extra, per una passeggiata all'aperto

**26** Ricaricati. Evita tecnologie due ore prima di andare a dormire

## VENERDI'

**6** Divertiti, realmente, a ballare la tua canzone preferita!

**13** Esplora il vicinato e nota tutte le novità

**20** Rilassa corpo e mente con Yoga, Tai Chi o Meditazione

**27** Divertiti facendo "air guitar" o la "camminata stramba"

## SABATO

**7** Esci e pianta un albero, un fiore o dei semi

**14** Trasforma le faccende domestiche in attività fisica

**21** Trova il tempo per correre, nuotare, ballare o fare stretching

**28** Svolgi una commissione per una persona cara o per un vicino



**"Abbi buona cura del tuo corpo. È l'unico posto in cui devi vivere" ~ Jim Rohn**

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Per saperne di più sui dieci fondamenti di una vita felice, tra cui libri, guide, poster e altro: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)