



CALENDARI D'ACCIÓ: ABRIL ACTIU 2018



DIUMENGE

1 Fes un compromís de fer alguna cosa cada dia del mes per estar actiu

8 Passa un dia sense TV o pantalles i aprofita per moure't

15 Apunta't a un repte d'activitat i fes que sigui un objectiu a assolir

22 Queda amb amics i fes alguna cosa que impliqui activitat física

29 Avui, passa tot el temps que puguis a l'aire lliure

DILLUNS

2 Fes una reunió caminant a l'aire lliure, en lloc fer-la d'assegut

9 Fes una meditació relaxant i nota de veritat com se sent el teu cos

16 Ves al llit una hora abans del que és habitual. Posa't un recordatori

23 Avui, passa menys temps assegut. Aixeca't i mou-te més

30 Busca temps per practicar el teu esport o exercici preferits

DIMARTS

3 Escolta el teu cos i mostra agraïment pel que pot fer

10 Apunta't a un club d'activitats o a una classe que t'agradi

17 Deixa el cotxe lluny i aprofita per fer exercici

24 Avui, "menja un arc de Sant Martí" de vegetals multicolors



DIMECRES

4 Sempre que puguis, puja i baixa les escales caminant

11 Menja només menjar saludable i natural i beu molta aigua

18 Fes exercicis de respiració i estiraments en 3 moments del dia

25 Surt a la natura. Alimenta els ocells o observa el que vegis



DIJOUS

5 Deixa entrar la llum natural al matí. Apaga els llums a la nit

12 Ves caminant o en bici, en lloc de fer servir el cotxe

19 Pren-te un descans extra i fes un passeig de 15 minuts

26 Carrega piles. Evita les pantalles dues hores abans d'anar a dormir

DIVENDRES

6 Gaudeix ballant la teva música preferida. Deixa't portar :)

13 Surt a explorar el teu barri o poble i adona't de coses noves

20 Relaxa cos i ment amb loga, Tai Chi o Meditació

27 Fes alguna cosa activa i divertida, com "air guitar" o fer el pallasso

DISSABTE

7 Surt fora i planta un arbre, flors o llavors

14 Converteix les tasques casolanes en una bona forma de fer exercici

21 Busca temps per córrer, nedar, ballar, estirar-te o anar amb bici

28 Surt i fes un encàrrec per a un amic o un veí



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