



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: ABRIL ATIVO 2018



DOMINGO

1 Compromete-te a fazer alguma atividade cada dia deste mês

8 Passa o dia sem ver televisão ou ecrans e vai dar um passeio

15 Inscreve-te numa atividade ou desafio a alcançar no futuro

22 Combina encontrar-te com amigos e faz alguma atividade

29 Passa tanto tempo quanto possível ao ar livre

SEGUNDA-FEIRA

2 Faz uma caminhada com um(a) amigo(a) em vez de ficar em casa

9 Faz uma meditação e apercebe-te do que o teu corpo sente

16 Vai para a cama uma hora mais cedo do que o normal (coloca um lembrete)

23 Passa menos tempo sentada hoje, levanta-te e mexe-te mais

30 Reserva tempo para fazeres o teu desporto favorito

TERÇA-FEIRA

3 Presta atenção ao teu corpo e agradece aquilo que ele consegue fazer

10 Participa numa atividade de um clube ou aula que tu gostes

17 Escolhe um parque mais longe e saboreia um pouco de exercício extra

24 Hoje come um 'arco-íris' de vegetais coloridos



QUARTA-FEIRA

4 Sobe e desce as escadas sempre que possível durante o dia de hoje

11 Come apenas comida natural & saudável e imensa água

18 Faz estiramentos e exercícios de respiração em 3 vezes ao dia

25 Dá uma passeio na floresta, alimenta os pássaros ou observa a natureza



QUINTA-FEIRA

5 Apanha luz natural durante a manhã e apaga as luzes ao anoitecer

12 Em vez de ires de carro ou de autocarro vai antes a pé ou de bicicleta

19 Faz uma pausa extra no teu dia e dá um passeio de 15 min na rua

26 Recarrega baterias. Desconecta-te duas horas antes de dormir

SEXTA-FEIRA

6 Dança a tua música favorita. Dá tudo :)

13 Dá um passeio à volta da tua casa e repara em coisas novas

20 Relaxa o teu corpo e mente com Yoga, Tai Chi ou meditação

27 Faz alguma coisa ativa e divertida hoje

SÁBADO

7 Vai para a rua e planta uma árvore, flores ou algumas sementes

14 Transforma o trabalho doméstico numa boa forma de exercício

21 Reserva tempo para correr, nadar, dançar, ou dar um passeio de bicicleta

28 Faz um favor a alguém de quem gostes ou a um(a) vizinho(a)



"Cuida do teu corpo. É o único lugar que tens para viver" ~ 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