



CALENDRIER D'ACTION: AVRIL ACTIF 2018



DIMANCHE

1 Engage-toi à être actif tous les jours du mois

8 Offre-toi une journée sans TV et dépense-toi à la place

15 Inscris-toi à un challenge et fais-en un objectif à atteindre

22 Fais en sorte de voir des amis et soyez actifs ensemble

29 Passe le plus de temps à l'extérieur aujourd'hui

LUNDI

2 Organise une réunion en marchant dehors plutôt qu'assis à l'intérieur

9 Scan mentalement ton corps et prête attention à ce que tu ressens

16 Couche-toi une heure plus tôt (mets une alarme !)

23 Passe moins de temps assis aujourd'hui – lève-toi et bouge plus !

30 Prends le temps de t'exercer ou de pratiquer ton sport préféré

MARDI

3 Ecoute ton corps et sois reconnaissant de ce qu'il peut faire

10 Inscris-toi à une activité que tu vas réellement apprécier

17 Choisis de te garer plus loin et pratique une activité

24 Mange avec appétit un "arc-en-ciel" de légumes

MERCREDI

4 Monte et descends les escaliers le plus souvent possible

11 Mange que de la nourriture saine et bois beaucoup d'eau

18 Fais des exercices d'étirement et de respiration 3 fois dans la journée

25 Va dans la nature. Nourris les oiseaux ou profite de la nature

JEUDI

5 Profite de la lumière naturelle le matin. Éteins la lumière le soir

12 Choisis la marche ou le vélo plutôt que le bus ou la voiture

19 Fais une pause supplémentaire dans ta journée et promène-toi

26 Recharge tes batteries. Arrête la technologie 2h avant de dormir

VENDREDI

6 Apprécie de danser sur ta chanson préférée. Profite à fond :)

13 Explore ton voisinage et découvre de nouvelles choses

20 Relaxe toi en faisant du yoga, tai-chi ou de la méditation

27 Fais quelque chose d'actif et de fun comme du "air guitare"

SAMEDI

7 Va dehors et plante un arbre, des fleurs ou des graines

14 Transforme tes tâches ménagères en une séance sportive

21 Prends le temps de courir, nager, danser, t'étirer ou faire du vélo

28 Sors et rends service à un proche ou à un voisin



"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit permanent dans lequel tu es amené à vivre"

~ 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