

Virki apríl 2021

MÁNUDAGUR



5

Borðaðu hollan og óunninn mat í dag og drekktu nóg af vatni

ÞRIÐJUDAGUR



6

Breyttu hversdagslegri iðju í skemmtilegan leik í dag

MÍÐVIKUDAGUR



7

Skannaðu líkamann í huganum og taktu eftir hvernig þér líður

FIMMTUDAGUR

1

Taktu ákvörðun um að vera virkari í apríl, byrjaðu strax í dag

FÖSTUDAGUR

2

Hlustaðu á líkamann og þakkaðu fyrir hvers hann er megnugur

LAUGARDAGUR

3

Vertu eins mikið úti við eins og þú mögulega getur í dag

SUNNUDAGUR

4

Taktu skjálausan dag og hreyfðu þig í staðinn

12

Settu þér markmið í æfingum eða skráðu þig í hreyfiáttak

13

Hreyfðu þig eins mikið og hægt er þótt þú komist ekki út

14

Settu svefninn í forgang og farðu snemma í rúmið

15

Slakaðu á líkama og huga með hjálp jóga, tai chi eða hugleiðslu

16

Vertu virk/ur með því að syngja í dag (þótt þú efist um hæfnina!)

17

Farðu í skoðunarferð í nágrenninu og taktu eftir einhverju nýju

18

Gefðu þér tíma til að hlaupa, synda, dansa, hjóla eða teygja

19

Slepptu skjánótun í kvöld og notaðu tímann til að hlaða batteriín

20

Eyddu minni tíma sitjandi í dag. Stattu upp og hreyfðu þig oftar

21

Borðaðu heilan regnboga af marglitu grænmeti í dag

22

Taktu reglulega hlé til að teygja og anda djúpt að þér

23

Njóttu þess að dansa við uppáhalds tónlistina þína. Taktu vel á því

24

Farðu út og sinnu erindi fyrir ástvin eða nágretta

25

Vertu virk/ur úti í náttúrunni. Gefðu fuglunum og fylgstu með dýralífi

26

Prófaðu nýjar æfingar eða danstíma á netinu

27

Taktu þér auka pásu og farðu í 15 mínútna göngutúr

28

Finndu sniðuga æfingu á meðan þú bíður eftir að suðan komi upp

29

Mæltu þér mót við vin í göngutúr og spjall

30

Vertu aðgerðarsinni ef þú brennur fyrir málefni



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingjusamari · Hlýlegri · Saman