

Aktywny kwiecień 2021

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



5 Jedz dzisiaj zdrowo i naturalnie, a także pij dużo wody

6 Zamień codzienną aktywność w dobrą zabawę

7 Wykonaj medytację skanowania ciała i zwróć uwagę na to, jak się czuje twoje ciało

8 Od rana korzystaj z naturalnego światła. Wieczorem przyciemnij światła

9 Doładuj się śmiechem lub rozśmieszeniem kogoś

10 Zamień prace i obowiązki domowe w przyjemną formę ćwiczeń

11 Bądź aktywny na świeżym powietrzu. Wykop chwasty lub zasiej nasiona

12 Wyznacz sobie cel, aby ćwiczyć lub zgłoś się do wyzwania związanego z aktywnością fizyczną

13 Ruszaj się jak najwięcej, nawet jeśli siedzisz w domu

14 Uznaj sen za priorytet i połóż się do łóżka o odpowiedniej porze

15 Zrelaksuj swoje ciało i umysł dzięki jodze, tai chi lub medytacji

16 Rozruszaj się śpiewaniem (nawet jeśli uważasz, że nie umiesz śpiewać!)

17 Pozwiedzaj okolicę i podkrywaj nowe rzeczy

18 Znajdź dziś czas na bieganie, pływanie, taniec, jazdę na rowerze lub rozciąganie

19 Zrób sobie wieczór "bez ekranów" i wykorzystaj ten czas na doładowanie baterii

20 Spędzaj dziś mniej czasu siedząc. Wstawaj i ruszaj się częściej

21 "Zjedz tęczę" różnokolorowych warzyw

22 W ciągu dnia regularnie rób przerwy na rozciąganie i oddychanie

23 Rozkoszuj się ruchem przy ulubionej muzyce. Naprawdę się tym ciesz!

24 Wyjdź z domu i zrób coś dla kogoś bliskiego lub sąsiada

25 Poćwicz na łonie natury. Nakarm ptaki lub poszukaj dzikich zwierząt

26 Wypróbuj nowe ćwiczenia, zajęcia lub zajęcia taneczne online

27 Zrób sobie dodatkową przerwę w ciągu dnia i wyjdź na zewnątrz na 15 minut

28 Wykonaj jakieś fajne ćwiczenie czekając, aż zagojuje się woda w czajniku

29 Spotkaj się z przyjacielem na świeżym powietrzu, aby pospacerować i pogadać

30 Zadziałaj w sprawie, w którą naprawdę wierzysz



ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem