

# Aprile Attivo 2021

LUNEDÌ



5  
Mangia cibo sano e naturale.  
Bevi molta acqua

MARTEDÌ



6  
Trasforma un compito in un gioco divertente

MERCOLEDÌ



7  
Fai una scansione del corpo e nota le sensazioni

GIOVEDÌ

1  
Impegnati ad essere più attivo, questo mese, a partire da oggi

VENERDÌ



2  
Ascolta il tuo corpo e sii grato per ciò che può fare

SABATO

3  
Passa più tempo possibile all'aperto, oggi

DOMENICA

4  
Prenditi un giorno libero dagli schermi e muoviti, invece

12  
Poniti l'obiettivo di iscriverti ad una "activity challenge"

13  
Muoviti il più possibile, anche se sei bloccato in casa

14  
Fai del sonno una priorità e vai a letto presto

15  
Rilassa il corpo e la mente con yoga, tai-chi o meditazione

16  
Sii attivo cantando (anche se pensa di non saperlo fare!)

17  
Esplora l'area in cui vivi e nota le novità

18  
Trova il tempo per fare attività fisica

19  
Cerca di avere una serata senza dispositivi elettronici. Ricaricati

20  
Passa meno tempo possibile seduto. Alzati e muoviti più che puoi

21  
Cerca di mangiare un arcobaleno di verdure

22  
Fai pause regolari per fare stretching e respirare

23  
Divertiti a fare movimento con la tua musica preferita

24  
Esci e fai una commissione per una persona cara

25  
Sii attivo in natura. Sfama gli uccellini o osserva la fauna

26  
Sperimenta un nuovo tipo di esercizio o attività online

27  
Fai una pausa extra e passeggia per 15 minuti

28  
Trova un esercizio divertente da fare mentre aspetti il caffè

29  
Incontra un amico per passeggiare e chiacchierare

30  
Diventa attivista per una causa in cui credi

