

Abril Actiu 2021

DILLUNS



5 Avui Menja aliments saludables i naturals i beu molta d'aigua

12 Proposa't un repte esportiu o inscriu-te a una activitat de desafiament

19 Passa una nit sense pantalles i empra aquest temps per recarregar-te tu mateix/-xa

26 Prova una activitat o un exercici nou, o assisteix a una classe de ball en línia

DIMARTS



6 Avui, converteix una activitat quotidiana en un joc divertit

13 Mou-te tant com puguis, encara que avui no puguis sortir

20 Passa menys temps assegut/da. Aixeca't i mou-te més!

27 Avui, pren-te un descans extra i surt a l'exterior a caminar 15'

DIMECRES



7 Fes una meditació d'escaneig corporal i observa com es troba de veres el teu cos

14 Fes del son una prioritat i vés-te'n a dormir d'hora

21 Avui menja fruites i verdures de tots els colors

28 Troba un exercici divertit per fer, mentre esperes que bulli la tetera

DIJOUS

1 Compromet-te a fer alguna cosa activa aquest mes a partir d'avui

8 Durant el dia, exposa't a la llum natural. A la nit, apaga els llums

15 Relaxa el teu cos i la teva ment amb exercicis de ioga, Tai-Chi o meditació

22 Durant el dia, fes algunes pauses per estirar-te i respirar

29 Reuneix-te amb un amic a l'exterior per passejar o conversar una estona

DIVENDRES



2 Escolta el teu cos i sent agraïment pel que és capaç de fer

9 Estimula el teu cos rient o fent riure algú

16 Avui, activa't cantant; fins i tot, si creus que no saps cantar!

23 Balla la teva música preferida i gaudeix-la de veres

30 Tria una causa en la que creguis de veritat i converteix-te en una persona activista

DISSABTE

3 Avui, passa tot els temps que puguis a l'exterior

10 Converteix les teves tasques domèstiques en una manera divertida de fer exercici

17 Explora el teu entorn i observa-hi coses noves

24 Surt a fer un encàrrec o un favor per a algú estimat o per a un veí

DIUMENGE

4 Tingues un dia sense televisor ni pantalles i, en lloc d'això, mou-te

11 Fes activitats a l'exterior: treu males herbes o sembra algunes llavors

18 Avui, cerca temps per córrer, nedar, ballar, fer estiraments o anar en bicicleta

25 Prova de sentir-te actiu en plena natura. Dóna de menjar als ocells o observa la vida silvestre

