

Abril Activo 2021

LUNES



5 Hoy, come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua

12 Fíjate una meta de ejercicio o inscríbete en un desafío de actividad

19 Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías

26 Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile en línea

MARTES



6 Hoy, convierte una actividad cotidiana en un juego divertido

13 Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir

20 Hoy, pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia

27 Tómate un descanso adicional en tu día y camina por fuera durante 15 minutos

MIÉRCOLES



7 Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo

14 Haz del sueño una prioridad y acuéstate a tiempo

21 Hoy, plantéate "comer un arcoíris" de vegetales multicolores

28 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas que hierva la tetera

JUEVES

1 Este mes, comprométete a estar más activo/a, a partir de hoy

8 Durante el día, exponte a la luz natural; de noche, atenúa las luces

15 Relaja tu cuerpo y mente con yoga, tai chi o meditación

22 A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar

29 Reúnete con un/a amigo/a en el exterior, para dar un paseo y charlar

VIERNES



2 Escucha a tu cuerpo y agradece lo que puede hacer

9 Estimula tu cuerpo riendo o haciendo reír a alguien

16 Hoy, actívatelo cantando, ¡incluso si crees que no sabes cantar!

23 Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhibete!

30 Conviértete en activista por una causa en la que crees de verdad

SÁBADO

3 Hoy, pasa el mayor tiempo posible al aire libre

10 Convierte tus tareas domésticas en una forma divertida de ejercicio

17 Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas

24 Sal para hacer un encargo para un ser querido o vecino

DOMINGO

4 Pasa un día libre de televisión o pantallas y, en lugar de eso, muévete

11 Haz actividades al aire libre: quita malas hierbas o siembra algunas semillas

18 Hoy, tómate un tiempo para correr, nadar, baile, ir en bicicleta o estirarte

25 Mantente activo/a en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre

