

# Aktiva April 2021

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



5 Ät hälsosam och naturlig mat idag och drick mycket vatten

6 Förvandla en vanlig aktivitet till en lek idag

7 Gör en kroppsskanningsmeditation och märk verkligen hur din kropp känns

8 Få naturligt ljus tidigt på dagen. Dämpa lamporna på kvällen

9 Ge din kropp en boost genom att skratta eller få någon att skratta

10 Förvandla ditt hushållsarbete eller dina sysslor till en rolig träningsform

11 Var aktiv ute. Rensa bort gammalt ogräs eller plantera några frön

12 Sätt upp ett träningsmål eller registrera dig på en aktivitetsutmaning

13 Rör dig så mycket som möjligt, även om du sitter fast inne

14 Prioritera sömn och lägg dig i god tid

15 Låt din kropp och ditt sinne slappna av med yoga, tai chi eller meditation

16 Var aktiv genom att sjunga idag (även om du tror att du inte kan sjunga!)

17 Utforska ditt grannskap och upptäck nya saker

18 Ta dig tid att springa, simma, dansa, cykla eller stretcha idag

19 Ha en kväll utan skärmar och ta dig tid att ladda dig själv

20 Tillbringa mindre tid att sitta idag. Stå upp och rör dig oftare

21 Fokusera på att "äta en regnbåge" med flerfärgade grönsaker idag

22 Pausa regelbundet för att stretcha och andas under dagen

23 Njut av att röra dig till din favoritmusik. Hänge dig!

24 Gå ut och gör ett ärende för en älskad eller en granne

25 Var aktiv i naturen. Mata fåglarna eller spana på djurlivet

26 Testa en ny onlineträning, aktivitet eller danslektion

27 Ta en extra paus under dagen och gå utomhus i 15 minuter

28 Hitta en rolig övning att göra medan du väntar på att kaffet blir klart

29 Träffa en vän utomhus för att promenera och prata

30 Bli aktivist för en sak du verkligen tror på



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans