

# 活力四月 2021

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五

星期六

星期天



5 吃自然健康的食物，喝大量的水

6 把一项日常活动变成一个好玩的游戏

7 做一次扫描身体的冥想，真正注意到身体的感受

8 早起拥抱自然光，晚间将灯光调暗

9 笑起来或逗别人笑，以此振奋你的身体

10 把家务琐事变成有趣的锻炼

11 去户外活动，除杂草或播种

12 给自己制定一个锻炼目标，或者参加一项挑战活动

13 即使被困在室内，也尽可能地活动起来

14 将睡眠列为头等大事，按时上床睡觉

15 用瑜伽、太极或冥想来放松身心

16 以歌唱的方式活跃起来（即使你觉得自己唱不了）

17 探索周围区域，注意到新鲜事物

18 花点时间跑步、游泳、跳舞、骑自行车或伸展身体

19 度过“没有屏幕”的一晚，花时间给自己充电

20 少坐着，起来多活动

21 今天专注于吃各种颜色的蔬菜，凑出一道彩虹

22 一天中有规律地停下来做伸展运动和呼吸

23 跟随心爱的音乐起舞，好好享受

24 出门去给所爱的人或者邻居帮个忙

25 到大自然中去，喂鸟或者观看野生动物

26 尝试一项新的在线锻炼、活动或舞蹈课程

27 额外休息15分钟，去户外走走

28 等水开的时间里做个有趣的锻炼

29 和朋友去户外散步聊天

30 成为你所信仰的事业的积极分子



ACTION FOR HAPPINESS

更快乐 · 更友善 · 在一起