

Aktyvus balandis 2021

PIRMADIENIS



5 Valgyk sveiką ir natūralų maistą ir gerk daug vandens

ANTRADIENIS



6 Paversk įprastą veiklą žaismingu žaidimu

TREČIADIENIS



7 Atlik kūno atpalaidavimą ir tikrai pastebėk, kaip jaučiasi tavo kūnas

KETVIRTADIENIS

1 Šį mėnesį, įsipareigok būti aktyvesnis, pradėk jau šiandien

PENKTADIENIS



2 Įsiklausyk į savo kūną ir būk dėkingas už tai, ką jis gali padaryti

ŠEŠTADIENIS

3 Šiandien praleisk kuo daugiau laiko lauke

SEKMADIENIS

4 Praleisk dieną be TV ar ekranų ir judėk

12 Užsibrėžk tikslą mankštai arba užsiregistruok į aktyvumo iššūkį

13 Judėk kuo daugiau, net jei esi įstrigęs namuose

14 Nustatyk miego prioritetą ir laiku eik miegoti

15 Atpalaiduok kūną ir protą jogos, taiči ar meditacijos pagalba

16 Dainuok (net jei manai, kad nemoki dainuoti!)

17 Išsiruošk tyrinėti savo vietoves ir pastebėk naujus dalykus

18 Skirk laiko bėgti, plaukti, šokti, važiuoti dviračiu ar atlikti tempimo pratimus

19 Praleisk naktį 'be ekrano' ir skirk laiko pasikrauti jėgas

20 Praleisk mažiau laiko sėdėdamas. Kelkis ir judėk dažniau

21 Šiandien valgyk įvairiaspalvių daržovių salotas

22 Dienos metu reguliariai pastebėk įtampą kūne ir kvėpavimą

23 Mėgaukis mėgstama muzika

24 Išėik ir atlik artimojo ar kaimyno pavedimą

25 Būk aktyvus gamtoje. Maitink paukščius arba stebėk laukinius gyvūnus

26 Išbandyk naują mankštą, užsiėmimą ar šokių pamoką internetu

27 Padaryk papildomą pertrauką dienos metu ir 15 minučių pabūk lauke

28 Surask ir atlik smagų pratimą, kol užvirs virdulys

29 Susitik su draugu lauke pasivaikščioti ir pabendrauti

30 Tapk aktyvistu dėl reikalo, kuriuo tikrai tiki

