

# Actif avril 2021

LUNDI



5 Mange des aliments sains et bons pour la santé et bois beaucoup d'eau

12 Fixe-toi un but fitness ou inscris-toi à un challenge sportif

19 Passe une soirée sans écrans pour prendre le temps de bien te ressourcer

26 Laisse-toi tenter par une nouvelle classe ou activité en ligne

MARDI



6 Transforme une activité de ton quotidien en jeu

13 Bouge autant que possible, oui même si tu ne peux pas sortir

20 Passe le moins de temps que possible assis(e). Lève-toi et bouge autant que possible

27 Fais une pause supplémentaire et va marcher dehors pendant 15 minutes

MERCREDI



7 Pratique une méditation en scannant ton corps pour vraiment payer attention à ce qu'il ressent

14 Fais de ton sommeil une priorité en te couchant de bonne heure

21 Prends soin de manger façon «arc-en-ciel» avec une grande variété de légumes colorés

28 Trouve quelque chose d'actif et marrant à faire pendant que l'eau bout

JEUDI

1 Fais-toi la promesse d'être plus actif/active ce mois, dès maintenant

8 Profite de la lumière naturelle du matin et celle tamisée du soir

15 Détends ton esprit et ton corps grâce au yoga, au taï chi ou à la méditation

22 Tout au long de la journée pense à faire de pauses respiration et étirements

29 Prends rendez-vous avec un(e) ami(e) pour marcher et papoter

VENDREDI



2 Écoute ton corps plein de reconnaissance pour tout ce dont il est capable de faire

9 Donne un coup de fouet à ton moral en riant ou en faisant rire quelqu'un

16 Chante pour être plus actif(ve) (même si tu penses ne pas savoir chanter!)

23 Éclate-toi à fond sur ta musique préférée

30 Deviens activiste pour une cause qui te tient à cœur

SAMEDI

3 Aujourd'hui passe autant de temps que possible en plein air

10 Transforme les tâches ménagères en sorte d'aérobic rigolo

17 Pars explorer les environs, et note tout ce que tu découvres

24 Sors faire une course pour un proche ou un(e) voisin(e)

DIMANCHE

4 Bouge au lieu de rester coller à tous ces écrans

11 Fais quelque chose d'actif à l'air pur. Enlève les mauvaises herbes ou plantes de graines

18 Prends le temps de courir, de nager, de danser, de faire du vélo, ou de t'étirer

25 Sois actif(ve) dans la nature. Nourris des oiseaux ou va observer les animaux

