

Actív Április 2021

HÉTFŐ



5 Egyél egészséges, természetes ételt és igyál sok vizet!

KEDD



6 Alakíts egy átlagos aktivitást játékos feladattá!

SZERDA



7 Végezz testszkenner meditációt és igazán figyelj arra, amit a tested üzen!

CSÜTÖRTÖK

1 Kötelezd el magad az aktív élet mellett ebben a hónapban! Kezdd ma!

PÉNTEK



2 Halgass a testedre és légy hálás azért, amit ad!

SZOMBAT

3 Tölts annyi időt a szabadban, amennyit csak lehet!

VASÁR NAP

4 Tarts tv-és képernyőmentes napot! Inkább mozogj!

12 Tűzz ki egy aktív célt, vagy regisztrálj egy fizikai kihívásra!

13 Mozogj, amennyit csak lehet, még ha legbelül nincs is kedved!

14 Az alvást helyezd előtérbe és menj aludni hamarabb!

15 Pihentesd tested és szellemed jógával, thai chi-val, meditációval!

16 Aktivizáld magad énekléssel! (Még akkor is, ha azt hiszed, nem tudsz énekelni!)

17 Derítsd fel a környezetet és fedezz fel új dolgokat!

18 Szakíts időt futásra, úszásra, táncra, tekerésre vagy nyújtásra!

19 Tarts kijelzőmentes estét és töltődj fel!

20 Ülj kevesebbet! Álj fel és mozogj!

21 Figyelj oda és egyél "szivárványt"! Minél több színes zöldséget fogyassz!

22 Rendszeresen állj le kicsit nyújtani és lélegezz mélyeket!

23 Élvezd és mozogj a kedvenc számodra! De igazán élvezd!

24 Menj és segíts egy családtagodnak, barátodnak!

25 Légy aktív a szabadban. Etesd a madarakat, menj vadlesre!

26 Próbáld ki egy új online aktivitást, gyakorlatot vagy tánc órát!

27 Tarts egy extra szünetet és sétálj 15 percet!

28 Csinálj valami szórakoztató gyakorlatot, míg felforr a víz.

29 Találkozz barátaiddal a szabadban! Sétáljatok, csevegjétek!

30 Legyél egy számodra fontos ügy aktivistája!

