

# АКТИВНИ АПРИЛ 2021

Понедељак

Уторак

Среда

Четвртак

Петак

Субота

Недеља



5

Једите здраву и природну храну и пијете много воде

6

Свакодневне активности претворите у забавну игру

7

Урадите медитацију скенирања тела и посматрајте како се Ваше тело осећа

8

Природну светлост пустите раније у свој дан Пригушите навечер светла

9

Свом телу дајте потицај смијући се или чинећи друге насмејаним

10

Кућне послове или обавезе скрените у забавну форму вежбања

11

Активирајте се вани Ископајте коров или неке биљке

12

Поставите себи циљ вежби или се пријавите на изазов активности

13

Крећите се што више је могуће иако сте налазите унутра

14

Одлазак на спавање раније нека буде приоритет

15

Релаксирајте тело и дух уз јогу, медитацију, таичи

16

Будите активни данас певајући (иако сматрате да не можете добро певати)

17

Истражите данас локално подручје око себе и забиљежите нове ствари

18

Пронађите време данас за трчање, пливање плес, вожњу бициклом, стречинг

19

Проведите ноћ без заслона и узмите време за себе и регенерацију

20

Проведите мање времена седећи Устаните и крећите се чешће

21

Данас се усредочите на исхрану поврћем „дугиних боја“

22

Редовито паузирајте како бисте се протегнули и дисали током дана

23

Уживајте истински у покретима уз омиљену музику

24

Изађите и обавите посао за вољену особу или комшију

25

Активирајте се у природи Нахраните птице или посматрајте дивље животиње

26

Испробајте нове онлине вежбе, активности или курс плеса

27

Узмите ехтра одмор у току дана и шетајте вани 15 минута

28

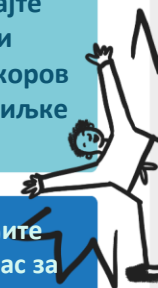
Пронађите забавну вежбу коју ћете радити док чекате да прокључа вода

29

Прошетајте и ћаскајте вани са пријатељем

30

Постаните активист из разлога у који заиста верујете



ACTION FOR HAPPINESS

Срећнији • Љубазнији • Узајамно