

Abril Ativo 2021

SEGUNDA



5 Alimente-se de comida saudável e natural, beba muita água

12 Crie uma meta para exercitar-se ou inscreva-se em uma atividade desafiadora

19 Tenha uma noite "sem telas" arranje tempo para recarregar-se.

26 Experimente um novo exercício, atividade ou aula de dança online

TERÇA



6 Transforme uma atividade cotidiana em um jogo divertido

13 Movimente-se o máximo possível, mesmo que esteja dentro de casa

20 Gaste menos tempo sentado. Levante-se e movimente-se mais.

27 Faça uma pausa extra no seu dia e caminhe ao ar livre por 15 minutos

QUARTA



7 Análise seu corpo e veja como ele está se sentindo

14 Eleja dormir como uma prioridade e vá cedo para cama

21 Foque em comer vegetais "multicoloridos" hoje

28 Encontre um exercício divertido para fazer enquanto espera a chaleira ferver

QUINTA

1 Comprometa-se em ser mais ativo esse mês, começando hoje

8 Aproveite a luz natural cedo, pela manhã. Diminua as luzes noturnas

15 Relaxe sua mente e corpo com Yoga, Tai Chi ou Meditação

22 Faça uma pausa para espreguiçar-se e respirar durante o dia

29 Suba e desça as escadas o maior número de vezes possível

SEXTA



2 Ouça seu corpo e seja grato pelo que ele consegue fazer

9 Dê um ânimo ao seu corpo, rindo ou fazendo alguém sorrir.

16 Esteja ativo hoje cantando (mesmo que seja desafinado)

23 Divirta-se com sua música favorita. Aprecie

30 Torne-se um ativista por uma causa em que você realmente acredita

SÁBADO

3 Faça alongamentos e exercícios de respiração 3 vezes ao dia

10 Transforme suas tarefas domésticas e afazeres em exercícios divertidos

17 Explore a vizinhança observando novas coisas

24 Saia e cumpra uma missão para um ente querido ou vizinho

DOMINGO

4 Tire um dia livre de dispositivos eletrônicos e movimente-se

11 Seja ativo no jardim. Retire ervas daninhas e/ou plante sementes

18 Arranje tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou alongar

25 Seja ativo na natureza. Alimente os pássaros ou observe a vida selvagem

