

Actief April 2021

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



5 Eet vandaag gezond en natuurlijk voedsel en drink veel water

6 Verander vandaag een gewone activiteit in een leuk spelletje

7 Doe een body-scan meditatie en merk eens echt op hoe je lichaam aanvoelt

8 Zorg vroeg op de dag voor natuurlijk licht. Dim de lichten 's avonds

9 Geef je lichaam een oppepper door te lachen of iemand aan het lachen te maken

10 Maak van je huishoudelijk werk of klusje een leuke vorm van lichaamsbeweging

11 Wees buiten actief. Trek onkruid uit de grond of plant wat zaadjes

12 Stel jezelf een doel voor een oefening of doe mee aan een bewegingsuitdaging

13 Beweeg zo veel mogelijk, ook als je binnen zit

14 Maak van slapen een prioriteit en ga op tijd naar bed

15 Ontspan je lichaam en geest met yoga, tai chi of meditatie

16 Word actief door vandaag te zingen (zelfs als je denkt dat je niet kunt zingen!)

17 Ga op verkenning in je eigen omgeving en merk nieuwe dingen op

18 Maak vandaag tijd om te rennen, zwemmen, dansen, fietsen of stretchen

19 Heb een avond zonder beeldschermen en neem de tijd om jezelf op te laden

20 Breng vandaag minder tijd zittend door. Sta op en beweeg vaker

21 Focus op 'het eten van een regenboog' veelkleurige groenten vandaag

22 Neem overdag regelmatig een pauze om te rekken en te ademen

23 Geniet van bewegen op je favoriete muziek. Ga er echt voor

24 Ga naar buiten en doe een boodschap voor een geliefde of je burens

25 Word actief in de natuur. Voer de vogels of ga op zoek naar dieren in het wild

26 Probeer een nieuwe online oefening, activiteit of dansles

27 Neem een extra pauze in je dag en loop 15 minuten buiten

28 Zoek een leuke oefening om te doen terwijl je wacht tot het water kookt

29 Spreek buiten af met een vriend om te wandelen en een praatje te maken

30 Word actievoerder voor een zaak waar je echt in gelooft

