

Abril Ativo 2021

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



5 Come comida saudável e natural e bebe bastante água

6 Torna um atividade regular num jogo divertido

7 Medita, analisa e percebe como o teu corpo se sente

8 Aproveita a luz da manhã e diminuiu a luz ao anoitecer

9 Ativa o teu corpo através de uma gargalhada e faz alguém rir também

10 Torna as tuas tarefas diárias num exercício divertido

11 Faz alguma coisa. Arranca umas ervas ou planta umas sementes

12 Define um objetivo para alcançares ou inscreve-te num desafio

13 Mexe-te o mais possível, mesmo que não possas sair de casa

14 Faz do sono uma prioridade e vai para a cama a horas

15 Relaxa o corpo e a mente com yoga, tai chi ou meditação

16 Canta hoje, mesmo que aches que não sabes cantar!

17 Explora a área onde vives e repara em coisas novas

18 Reserva tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou estirar os músculos

19 Passa o serão sem ecrãs e recarga as tuas baterias

20 Passa menos tempo sentado/a. Levanta-te frequentemente e mexe-te

21 Procura comer um 'arco-íris' de vegetais coloridos hoje

22 Faz pausas regulares, estica-te e respira fundo

23 Dança ao som da tua música favorita

24 Sai à rua e faz algo por alguém de quem gostes ou por um vizinho

25 Passeia na natureza, alimenta os pássaros ou observa-os



26 Experimenta um novo exercício online ou uma aula de dança

27 Faz uma pausa extra e dá um passeio de 15 minutos na rua

28 Descobre um exercício engraçado enquanto esperas que a água ferva

29 Encontra-te com um/à amigo/a na rua para um passeio/conversa

30 Torna-te ativista por uma causa em que tu realmente acredites



ACTION FOR HAPPINESS

Feliz · Generoso/a · Juntos