

Aprile Attivo 2021

LUNEDÌ



5
Mangia cibo sano e naturale.
Bevi molta acqua

MARTEDÌ



6
Trasforma un compito in un gioco divertente

MERCOLEDÌ



7
Fai una scansione del corpo e nota le sensazioni

GIOVEDÌ

1
Impegnati ad essere più attivo, questo mese, a partire da oggi

8
Sfrutta la luce solare e spegni le luci presto la sera

VENERDÌ



2
Ascolta il tuo corpo e sii grato per ciò che può fare

9
Datti un boost con una bella risata

SABATO

3
Passa più tempo possibile all'aperto, oggi

10
Trasforma le faccende domestiche in una forma divertente di esercizio

DOMENICA

4
Prenditi un giorno libero dagli schermi e muoviti, invece

11
Sii attivo all'aria aperta. Togli le erbacce o pianta dei fiori

18
Trova il tempo per fare attività fisica

25
Sii attivo in natura. Sfama gli uccellini o osserva la fauna

12
Poniti l'obiettivo di iscriverti ad una "activity challenge"

13
Muoviti il più possibile, anche se sei bloccato in casa

14
Fai del sonno una priorità e vai a letto presto

15
Rilassa il corpo e la mente con yoga, tai-chi o meditazione

16
Sii attivo cantando (anche se pensa di non saperlo fare!)

17
Esplora l'area in cui vivi e nota le novità

19
Cerca di avere una serata senza dispositivi elettronici. Ricaricati

20
Passa meno tempo possibile seduto. Alzati e muoviti più che puoi

21
Cerca di mangiare un arcobaleno di verdure

22
Fai pause regolari per fare stretching e respirare

23
Divertiti a fare movimento con la tua musica preferita

24
Esci e fai una commissione per una persona cara

26
Sperimenta un nuovo tipo di esercizio o attività online

27
Fai una pausa extra e passeggia per 15 minuti

28
Trova un esercizio divertente da fare mentre aspetti il caffè

29
Incontra un amico per passeggiare e chiacchierare

30
Diventa attivista per una causa in cui credi

