

April Aktif 2021

SENIN



5 Makan makanan sehat dan alami hari ini dan minum banyak air

12 Tetapkan tujuan latihan untuk diri Anda sendiri atau daftar ke tantangan aktivitas

19 Nikmati malam 'tanpa layar' dan luangkan waktu untuk menyegarkan diri Anda

26 Mencoba latihan, aktivitas, atau kelas dansa online baru

SELASA



6 Ubah aktivitas biasa menjadi permainan yang menyenangkan hari ini

13 Bergeraklah sebanyak mungkin, bahkan jika Anda tidak bisa ke mana-mana

20 Kurangi waktu untuk duduk hari ini. Bangun dan lebih sering bergerak

27 Beristirahatlah lebih banyak dan berjalanlah di luar selama 15 menit

RABU



7 Lakukan meditasi pemindaian tubuh dan perhatikan bagaimana perasaan tubuh Anda

14 Prioritaskan untuk tidur pada waktu yang tepat

21 Fokus pada makan sayuran multiwarna pelangi hari ini

28 Berolahraga yang menyenangkan sambil menunggu air di ketel mendidih

KAMIS

1 Berkomitmen untuk menjadi lebih aktif bulan ini, mulai hari ini

8 Dapatkan cahaya alami di pagi hari. Redupkan lampu di malam hari

15 Rilekskan tubuh & pikiran Anda dengan berlatih yoga, tai chi, atau meditasi

22 Jeda secara teratur untuk melakukan peregangan dan bernapas sepanjang hari

29 Temui seorang teman di luar untuk berjalan-jalan dan mengobrol

JUMAT



2 Dengarkan tubuh Anda dan bersyukur atas apa yang dapat dilakukannya

9 Berikan kekuatan pada tubuh Anda dengan tertawa atau membuat seseorang tertawa

16 Jadilah aktif dengan bernyanyi hari ini (meskipun Anda pikir Anda tidak dapat bernyanyi!)

23 Bergeraklah sesuai musik favorit Anda. Benar-benar lakukan

30 Jadilah seorang aktivis untuk tujuan yang benar-benar Anda yakini

SABTU

3 Habiskan waktu sebanyak mungkin di luar ruangan hari ini

10 Ubah pekerjaan rumah Anda menjadi bentuk latihan yang menyenangkan

17 Jelajahi area sekitar Anda dan perhatikan hal-hal baru

24 Pergi keluar dan lakukan tugas untuk orang yang dicintai atau tetangga

MINGGU

4 Jadikan hari bebas dari TV atau layar dan bergeraklah sebagai gantinya

11 Bersikaplah aktif di luar. Gali gulma atau tanam benih

18 Luangkan waktu untuk berlari, berenang, menari, bersepeda, atau peregangan hari ini

25 Jadilah aktif di alam. Beri makan burung atau perhatikan satwa liar



ACTION FOR HAPPINESS

Lebih Bahagia · Lebih Baik · Bersama-sama