

Aktív április 2024



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Fogadd meg, hogy ebben a hónapban aktívabb leszel, kezd már ma!

2 Töltsd a mai napot lehetőleg minél több időt a szabadban!

3 Figyelj oda a tested jelzéseire, és légy hálás azért, amit képes vagy megtenni!

4 Egyél ma egészséges és természetes ételeket, és igyál sok vizet!

5 Alakítsd át egy szokványos tevékenységet vidám játékká ma!

6 Végezz test-ráhangoló meditációt, és valóban vegyél észre mindent, ahogyan a tested érzi magát!

7 Juttass be természetes fényt a nap elején, és estére vedd lejjebb a fényeket!

8 Lendítsd fel testedet egy jó kacagással, vagy nevettesd meg valakit!

9 Alakítsd át a házimunkát vagy a feladatokat szórakoztató mozgásformává!

10 Legyen ma kevesebb képernyőidőd, és mozogj többet!

11 Állíts be magadnak egy mozgás célt, vagy vegyél részt egy aktivitási kihíváson!

12 Mozogj annyit, amennyit csak tudsz, még akkor is, ha bent ragadtál!

13 Legyen a pihenés prioritás! Menj időben aludni!

14 Lazítsd el tested és elméd jógával, tai chival vagy meditáció segítségével!

15 Aktivizáld ma magad énekléssel (még akkor is, ha úgy érzed, nem tudsz énekelni)!

16 Fedezd fel a környéket, és vegyél észre új dolgokat!

17 Legyél aktív a szabadban, ültess magokat, és ösztönözd a növekedést!

18 Próbáld ki egy új gyakorlatot, tevékenységet vagy táncformát!

19 Tölts kevesebb időt ülve ma! Állj fel, és mozogj gyakrabban!

20 Koncentrálj ma a több színű zöldségekre és a "szivárványos evésére"!

21 Szüneteket tartva nyújtózz és lélegezz nap közben!

22 Élvezd a kedvenc zenédre való mozgást! Valóban élvezd ki!

23 Menj ki, és intézz el valamit egy szerettednek szomszédodnak!

24 Legyél aktív a természetben, etess madarakat, vagy figyeld meg a vadon élő állatokat!

25 Tölts egy 'nincs kijelző' estét, és szánj időt a feltöltődésre!

26 Vegyél ki egy extra szünetet ma és sétálj a szabadban 15 percet!

27 Találj ki egy szórakoztató gyakorlatot, miközben várakozol a forróvízre!

28 Találkozz egy barátoddal a szabadban! Sétáljatok, beszélgetsetek!

29 Légy aktivistája egy olyan ügynek, amiben valóban hiszel!

30 Szánj ma időt arra, hogy fuss, ússz, táncolj, kerékpározz vagy nyújts!

