

活力四月 2022

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



4
吃天然健康的食物，喝很多的水

5
把一项常规活动变成一个好玩的游戏

6
做一次用意念扫描身体的冥想，真正注意到你身体的感受

7
早起拥抱自然光，晚上将灯光调暗

1
本月致力于更加有活力。从今天开始

2
今天花尽可能多的时间待在户外

3
聆听你的身体，感恩它所能做到的事

11
为自己制定一个锻炼目标，或者报名参加一项挑战活动

12
尽可能多地动起来，即使被困在室内

13
将睡眠放在首位，适时睡觉

14
用瑜伽、太极或者冥想来放松你的身心

15
今天用唱歌的方式活跃起来（即使你觉得自己不会唱）

16
探索你周围的区域，注意到新的事物

17
去户外活动，挖除野草或者播种

18
尝试一项新的在线活动或者舞蹈课程

19
减少坐的时间，起身多活动

20
今天专注于吃各种颜色的蔬菜，吃出一道彩虹

21
一天之中有规律地停下来伸展、呼吸

22
享受跟随你最爱的音乐起舞，全情投入

23
出门去为所爱的人或者邻居跑跑腿

24
活跃在大自然中，喂鸟或者观察野生动物

25
拥有一个“没有屏幕”的夜晚，花时间给自己充电

26
一天中额外休息一下，去户外散步15分钟

27
在等水壶烧开的时间里，找一个有趣的运动做做

28
在户外与朋友见面，散步聊天

29
给你真正支持的运动当一名积极分子

30
今天花时间跑步、游泳、跳舞、骑自行车或者拉伸

