

Aktivni april 2022

PONEDELJEK



4 Jej zdravo in naravno hrano in pij veliko vode

TOREK



5 Spremeni običajno dejavnost v igrivo igro

SREDA



6 Opravi meditacijo skeniranja telesa in resnično opazi, kako se tvoje telo počuti

ČETRTEK



7 Prejmi zadosti naravne svetlobe zgodaj v dnevu. Zvečer zatemni luči

PETEK

1 Zaobljubi se, da boš ta mesec, od danes naprej, bolj aktiven

SOBOTA

2 Danes preživi čim več časa na prostem

NEDELJA

3 Poslušaj svoje telo in bodi hvaležen za to, kar lahko naredi

10 Preživi dan brez televizije ali zaslonov in se raje gibaj

17 Bodi aktiven zunaj. Odstrani plevel ali posadi nekaj semen

24 Razgibaj se v naravi. Nahrani ptice ali pojdi na opazovanje divjih živali

11 Zastavi si cilj vadbe ali se prijavi na izziv aktivnosti

12 Čim več se premikaj, tudi če si obtičal notri

13 Naj bo spanje tvoja prednostna naloga in pravočasno pojdi spat

14 Sprosti svoje telo in um z jogo, tai chijem ali meditacijo

15 Danes se aktiviraj s petjem (tudi če misliš, da ne znaš peti!)

16 Razišči svoje lokalno območje in opazi nove stvari

18 Preizkusi novo spletno vadbo, dejavnost ali plesni tečaj

19 Danes preživi čim manj časa sede. Vstani in se pogosteje premikaj

20 Danes se osredotoči na mavrične obroke večbarvne zelenjave

21 Redno si vzemi odmor, da se raztegneš in zadiháš čez dan

22 Uživaj v gibanju ob svoji najljubši glasbi. Resnično se potrudi

23 Pojdi ven in opravi opravke za ljubljeno osebo ali soseda

25 Preživi noč brez zaslonov in si vzemi čas, da si nabereš moči

26 Vzemi si dodaten oddih v dnevu in se sprehodi za 15 minut

27 Poišči zabavno vajo med čakanjem, da voda zavre

28 Poklepetaj s prijateljem zunaj na sprehodu

29 Postani aktivist za namen, v katerega resnično verjameš

30 Danes si vzemi čas za tek, plavanje, ples, kolesarjenje ali raztezanje

