

# Abril Activo 2023

SEGUNDA-FEIRA



3

Escuta o teu corpo e sê grato pelo que ele pode fazer

TERÇA-FEIRA



4

Come alimentos saudáveis e naturais hoje e bebe muita água

QUARTA-FEIRA



5

Transforma uma atividade comum num jogo divertido

QUINTA-FEIRA



6

Faz uma meditação de escaneamento corporal e repara como o teu corpo se sente

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

1

Compromete-te a seres mais ativo este mês, começando hoje

2

Passa o máximo de tempo possível ao ar livre

8

Dá ao teu corpo um impulso rindo ou fazendo alguém rir

9

Transforma as tuas tarefas domésticas numa forma divertida de exercício

10

Tem um dia com menos tempo de ecrã e mais movimento

11

Estabelece-te um objetivo de exercício ou inscreve-te num desafio de atividade

12

Move-te o máximo possível, mesmo que estejas preso em casa

13

Faz do sono uma prioridade e deita-te a tempo

14

Relaxe seu corpo & mente com yoga, tai chi ou meditação

15

Fica ativo cantando hoje (mesmo que penses que não sabes cantar!)

16

Explora a tua área local e repara em coisas novas

17

Fica ativo lá fora. Arranca ervas daninhas ou planta algumas sementes

18

Experimenta uma nova aula de exercício, atividade ou dança online

19

Passa menos tempo sentado hoje. Levanta-te e move-te mais frequentemente

20

Concentra-te em 'comer um arco-íris' de vegetais multicoloridos hoje

21

Para regularmente para alongar e respirar durante o dia

22

Diverte-te movendo-te ao som da tua música favorita. Realmente dá o teu melhor

23

Sai e faz um favor para um ente querido ou vizinho

24

Fica ativo na natureza. Alimenta os pássaros ou observa a vida selvagem

25

Tem uma noite 'sem ecrãs' e tira tempo para recarregares as tuas energias

26

Tira uma pausa extra durante o teu dia e caminha ao ar livre por 15 minutos

27

Encontra um exercício divertido para fazeres enquanto esperas a água ferver

28

Encontra um amigo lá fora para uma caminhada e uma conversa

29

Torna-te um ativista por uma causa em que realmente acreditas

30

Tira tempo para correr, nadar, dançar, andar de bicicleta ou alongar-te

AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais Gentis · Juntos

