

Aktiva april 2024



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1 Åta dig att vara mer aktiv denna månad, med början idag

2 Tillbringa så mycket tid som möjligt utomhus idag

3 Lyssna på din kropp och var tacksam för vad den kan göra

4 Ät hälsosam och naturlig mat idag och drick mycket vatten

5 Förvandla en vanlig aktivitet till en lek idag

6 Gör en kroppsskanningsmeditation och uppmärksamma hur din kropp verkligen känns

7 Få naturligt ljus tidigt på dagen. Dämpa belysningen på kvällen

8 Ge din kropp en boost genom att skratta eller få någon att skratta

9 Förvandla ditt hushållsarbete eller dina sysslor till en rolig träningsform

10 Ha en dag med mindre skärmtid och mer rörelse

11 Sätt upp ett träningsmål för dig själv eller anmäl dig till en aktivitetsutmaning

12 Rör dig så mycket som möjligt, även om du är fast inomhus

13 Gör sömnen till en prioritet och gå och lägg dig i god tid

14 Slappna av i kropp och själ med yoga, tai chi eller meditation

15 Bli aktiv genom att sjunga idag (även om du tror att du inte kan sjunga!)

16 Gå på upptäcktsfärd i ditt närområde och lägg märke till nya saker

17 Var aktiv ute. Plantera några frön och främja växter

18 Prova på en ny motionsform, aktivitet eller dansklass

19 Lägg mindre tid på att sitta idag. Gå upp och rör dig oftare

20 Fokusera på att äta en regnbåge av flerfärgade grönsaker idag

21 Pausa regelbundet för att stretcha och andas under dagen

22 Njut av att röra dig till din favoritmusik. Hänge dig!

23 Gå ut och gör ett ärende för en älskad eller granne

24 Aktivera dig i naturen. Mata fåglarna eller observera djurlivet

25 Ha en skärmlös kväll och ta dig tid att ladda upp dig själv

26 Ta en extra paus på dagen och gå utomhus i 15 minuter

27 Hitta en rolig övning att göra medan du väntar på vattenkokaren/kaffebryggaren

28 Ta en promenad med en vän för att njuta av frisk luft och en pratstund

29 Bli aktivist för en sak du verkligen tror på

30 Ta dig tid att springa, simma, dansa, cykla eller stretcha idag



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans