

# Aktywny kwiecień 2025

PONIEDZIAŁEK



1 Postanów, że w tym miesiącu będziesz bardziej aktywny, zaczynając od dziś

7 Od samego rana korzystaj z naturalnego światła. Wieczorem przygaś oświetlenie

14 Zrelaksuj swoje ciało i umysł dzięki jodze, tai chi lub medytacji

21 W ciągu dnia regularnie rób przerwy na rozciąganie i oddychanie

28 Spotkaj się z przyjacielem, pospacerujcie i porozmawiajcie

WTOREK

1 Postanów, że w tym miesiącu będziesz bardziej aktywny, zaczynając od dziś

8 Daj swojemu ciału zastrzyk energii śmiejąc się lub rozśmieszając kogoś innego

15 Pośpiewaj (nawet jeśli myślisz, że nie umiesz śpiewać!)

22 Poruszaj się z radością przy ulubionej muzyce. Poczuj to!

29 Zadziałaj na rzecz sprawy, w którą naprawdę wierzysz

ŚRODA

2 Spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

9 Zamień domowe prace i obowiązki w przyjemną formę ćwiczeń

16 Poznaj swoją okolicę i odkrywaj w niej nowe rzeczy

23 Wyjdź z domu i zrób coś dobrego dla kogoś bliskiego lub sąsiada

30 Znajdź dziś czas na bieganie, pływanie, taniec, jazdę na rowerze lub rozciąganie się

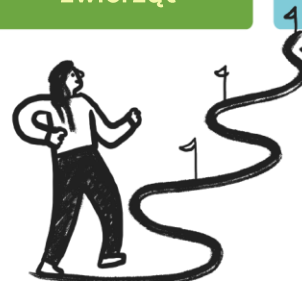
CZWARTEK

3 Wsluchaj się w swoje ciało i bądź mu wdzięczny za to, co potrafi

10 Zrób sobie dzień wolny od ekranów i zamiast tego poruszaj się

17 Bądź aktywny na świeżym powietrzu. Wykop chwasty lub zasiej nasiona

24 Aktywnie spędzaj czas na łonie natury. Nakarm ptaki lub poszukaj dzikich zwierząt



PIĄTEK

4 Jedz zdrową i naturalną żywność oraz pij dużo wody

11 Postaw sobie za cel ćwiczenie lub zapisz się na wyzwanie związane z aktywnością fizyczną

18 Spróbuj nowych ćwiczeń, aktywności lub zajęć tanecznych online

25 Zaśnij bez ekranów - poświęć czas na zregenerowanie siebie



SOBOTA

5 Zmień codzienną aktywność w dobrą zabawę

12 Ruszaj się tak często, jak to możliwe, nawet jeśli siedzisz w domu

19 Spędzaj mniej czasu siedząc. Częściej wstawaj i ruszaj się

26 Zrób sobie dodatkową przerwę w ciągu dnia i wyjdź na zewnątrz na 15 minut

NIEDZIELA

6 Wykonaj medytację ze „skanowaniem ciała” i sprawdź, jak naprawdę może poczuć się Twoje ciało

13 Uczyń sen swoim priorytetem i kładź się do łóżka o odpowiedniej porze

20 „Zjedz tęczę” różnokolorowych warzyw

27 Wykonaj zabawne ćwiczenie, czekając, aż zagołuje się woda w czajniku

