

Abril Ativo 2025

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



1 A partir de hoje, compromete-te a seres mais ativo este mês

2 Passa o máximo de tempo possível ao ar livre

3 Ouve o teu corpo e sê grato pelo que ele pode fazer

4 Come alimentos saudáveis e naturais e bebe muita água

5 Transforma uma atividade regular num jogo divertido

6 Faz uma meditação corporal e observa como o teu corpo se sente

7 Aproveita a luz natural no início do dia. Apaga as luzes à noite

8 Dá um impulso ao teu corpo 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 um objetivo de exercício ou inscreve-te num desafio ativo

12 Move-te o máximo possível, mesmo que estejas dentro de casa

13 Faz do sono uma prioridade e deita-te a uma boa hora

14 Relaxa o corpo e a mente com yoga, tai chi ou meditação

15 Sê ativo a cantar (mesmo que aches que não sabes cantar!)

16 Sai a explorar a tua área local e nota coisas novas

17 Sê ativo ao ar livre. Planta algumas sementes e incentiva o crescimento

18 Experimenta um novo exercício, atividade ou aula de dança

19 Passa menos tempo sentado. Levanta-te e mexe-te com mais frequência

20 Concentra-te em "comer um arco-íris" de vegetais multicoloridos

21 Faz pausas regulares para alongar e respirar durante o dia

22 Diverte-te a dançar ao som da tua música preferida. Vai em frente!

23 Sai e faz um favor para um ente querido ou vizinho

24 Pratica atividades na natureza. Alimenta as aves ou observa a vida selvagem

25 Tem uma noite sem ecrãs e reserva tempo para te recarregares

26 Faz uma pausa extra no teu dia e caminha ao ar livre por 15 minutos

27 Descobre um exercício divertido para fazer enquanto esperas que a chaleira ferva

28 Encontra um amigo ao ar livre para um passeio e uma conversa

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

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



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais Felizes · Mais Gentis · Juntos