

活力四月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
承诺从今天开始
本月将更加活跃

2
尽可能在户外度过

3
倾听你的身体
感谢它说能做的一切事情

4
吃健康和天然的食物，多喝水

5
将日常活动变成有趣的游戏

6
进行身体扫描，真正关注身体的感觉

7
早上享受自然光
晚上调暗灯光

8
通过大笑
或把别人逗笑
来增强身体活力

9
将做家务变成一种有趣的运动形式

10
少看电视或者其他屏幕，多活动身体

11
设定锻炼目标或报名参加活动挑战

12
即使呆在室内也尽可能保持多活动身体

13
把睡眠需求放在首位，按时上床睡觉

14
通过瑜伽、太极或冥想放松身心

15
放声歌唱保持活跃
(即使你认为自己五音不全！)

16
探索附近四周并留意新的事物

17
在户外保持活跃
拔拔草，播播种

18
尝试新的健身活动或舞蹈课程

19
减少坐着的时间
多站起来走动以增加活动量

20
遵循“彩虹饮食法”
吃多种色彩的蔬菜

21
定时停下手头工作进行拉伸和呼吸练习

22
享受自己最喜爱的音乐，尽情投入

23
外出为亲人或邻居办点事

24
积极投入到大自然
喂鸟或观赏野生动物

25
过个“无屏幕之夜”
花时间给自己充电

26
来一次额外休息
户外步行 15 分钟

27
在等待水壶烧开时做一个有趣的运动

28
约朋友在户外见面散步聊天

29
积极参与你所支持的公益机构举办的活动

30
腾出时间来跑步、游泳、跳舞、骑自行车或做伸展运动



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together