

Активний квітень 2025

ПОНЕДІЛОК



1 Пообіцяйте бути активнішими цього місяця, починаючи з сьогоднішнього дня

7 Отримуйте природне світло на початку дня. Приглушуйте світло ввечері

14 Розслабте тіло та розум за допомогою йоги, тай-чи або медитації

21 Регулярно робіть паузи, щоб потягнутися і подихати протягом дня

28 Зустріньтеся з другом на вулиці, щоб поспілкуватися

ВІВТОРОК

8 Підбадьорте свій організм, посміявшись або Розсміявшись когось

15 Заспівайте сьогодні (навіть якщо ви думаєте, що не вмієте співати!)

22 Насолоджуйтесь рухами під улюблену музику. Рухайтесь по-справжньому

29 Станьте активістом у справі, в яку ви дійсно вірите

СЕРЕДА

2 Проведіть сьогодні якомога більше часу на свіжому повітрі

9 Перетворіть хатню роботу на веселі справи

16 Пошукайте щось нове у своєму районі та помітьте нові речі.

23 Вийдіть на вулицю і виконайте доручення для коханої людини або сусіда

30 Знайдіть час, щоб побігати, поплавати, потанцювати, поїздити на велосипеді або порозтягуватися сьогодні

ЧЕТВЕР

3 Прислухайтеся до свого тіла і будьте вдячні за те, що воно може робити

10 Проведіть день з меншою кількістю часу перед екраном та більшою кількістю руху

17 Будьте активними на свіжому повітрі. Посійте насіння

24 Будьте активними на природі. Погодуйте птахів або поспостерігайте за дикою природою



П'ЯТНИЦЯ

4 Їжте сьогодні здорову та натуральну їжу і пийте багато води

11 Поставте собі мету по фізичним вправам або підпишіться на челендж

18 Спробуйте нову вправу, активність або танцювальний клас

25 Проведіть вечір "без екранів" і знайдіть час, щоб перезарядитися



СУБОТА

5 Перетворіть звичайну активність на веселу гру вже сьогодні

12 Рухайтесь якомога більше, навіть якщо ви застрягли вдома

19 Проводьте сьогодні менше часу сидючи. Частіше вставайте і рухайтесь

26 Зробіть додаткову перерву в роботі та вийдіть на 15 хвилин на вулицю



НЕДІЛЯ

6 Зробіть медитацію-скан тіла і дійсно зверніть увагу на те, що відчуваєте

13 Зробіть сон пріоритетом і лягайте спати вчасно

20 Зосередьтеся на тому, щоб "з'їсти веселку" Різнокольорових овочів сьогодні

27 Знайдіть цікаву вправу, яку можна робити, поки чекаєте, поки закипить чайник