

Active April 2026

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Bu Aydan daha aktiv olmağa başla və bu qərarı elə bu gün ver

2 Bu gün bacardığın qədər çox çöldə vaxt keçir

3 Bədəninin sənin üçün etdiklərinə qulaq as və ona görə minnətdar ol

4 Bu gün daha sağlam və təbii qidalar ye, çoxlu su iç

5 Günlük bir işi bu dəfə əyləncəli bir oyuna çevir

6 Bədənin başdan ayağa hiss etməyə çalış və necə olduğunu müşahidə elə

7 Səhər tezdən gün işığı görməyə çalış, axşam isə işığı bir az azaldaraq rahatla

8 Bu gün bol-bol gül və ya kimisə güldür – bədəninə yaxşı təsir edəcək

9 Ev işlərini bir növ idmana çevirərək daha əyləncəli elə

10 Bu gün daha az ekran qarşısında ol və daha çox hərəkət et

11 Özünə idman məqsədi qoy və ya bir fəaliyyət challenge-inə qoşul

12 Evdə olsan belə, mümkün qədər çox hərəkət etməyə çalış

13 Yuxunu önəmsə, vaxtında yat və özünü yaxşı hiss et

14 Yoga, tai chi və ya meditasiya ilə həm bədənin, həm də zəhnini rahatlat

15 Bu gün oxumağı bacarmasan belə, mahnı oxu və aktiv ol!

16 Yaşadığın ərazidə bir az gəziş və yeni şeylər kəşf et

17 Çöldə daha aktiv ol; bir neçə toxum ək və ya bitkilərə qulluq et

18 Yeni bir idman, fəaliyyət və ya rəqs dərsi sınağa çalış

19 Bu gün az otur, daha çox ayağa qalx və hərəkət et

20 Bu gün fərqli rənglərdə tərəvəzlər yeməyə çalış ("rəngli boşqab" prinsipi)

21 Gün ərzində bir neçə dəfə dayan, dartın və dərin nəfəs al

22 Sevdinin musiqi ilə hərəkət elə, özünü sərbəst burax!

23 Bu gün sevdinin biri üçün balaca bir yardım et və çölə çıx

24 Təbiətdə aktiv ol — quşları bəslə və ya təbiəti müşahidə elə

25 Bu gecə "ekransız" vaxt keçirt, özünü yenilə

26 Gün ərzində əlavə bir fasilə ver və 15 dəqiqə çölə çıxıb gəziş



27 Su qaynayana qədər gözləyərkən edəcəyin əyləncəli, kiçik bir məşq tap

28 Bir dostunla çöldə görüş, həm gəziş, həm söhbət et

29 Dəstəklədiyin bir mövzu üçün aktiv ol və faydalı bir addım at

30 Bu gün qaç, üz, rəqs et, velosiped sür və ya sadəcə dartın — bədəni hərəkətə gətir!

