

Aktivní duben 2026

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1

Dej si závazek být tento měsíc aktivnější

2

Bud' co nejvíce času venku

3

Naslouchej svému tělu a bud' mu vděčný/á

4

Jez zdravě a pij hodně vody

5

Udělej z běžné činnosti hravou hru

6

Zkus meditaci "body-scan", a vnímej své tělo

7

Ráno hledej přirozené denní světlo, večer ztlum umělé světlo

8

Rozesměj sebe i ostatní

9

Pojmi domácí práce jako zábavné cvičení

10

Méně času u displejů, více v pohybu

11

Dej si fitness cíl nebo se přihlas k nějaké výzvě

12

Hýbej se dostatečně, i když jsi zrovna uvnitř

13

Dej si spánek jako prioritu a jdi si brzy lehnout

14

Uklidni tělo i mysl jógou nebo meditací

15

Zpívej si (i když si myslíš, že to neumíš)

16

Prozkoumej okolí a hledej nové věci kolem sebe

17

Bud' aktivní venku a zasad' nějaké rostliny do svoji zahrádky

18

Vyzkoušej nový sport nebo taneční lekci

19

Méně sed', častěji vstávej a protahuj se

20

Sněz dnes "duhu" z barevné zeleniny

21

Dělej si pauzy na protažení a dech

22

Zatanči si u své oblíbené hudby

23

Vyřid' pochůzku pro někoho blízkého

24

Pozoruj zvěř v přírodě nebo nakrm ptáčky

25

Večer bez obrazovek – čas na dobití baterek

26

Dej si pauzu během dne krátkou pauzu a jdi na 15 minut ven

27

Cvič, zatímco čekáš, než se uvaří voda v konvici

28

Pozvi kamaráda/ku na procházku a pokec

29

Udělej něco pro věc, které věříš

30

Jdi si zaběhat, zaplavat nebo zatancovat



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu