

Активный апрель 2026

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Прими решение быть активнее в этом месяце, начиная с сегодняшнего дня

2 Проведи сегодня как можно больше времени на свежем воздухе

3 Прислушайся к своему телу и поблаговари его за то, что оно умеет делать

4 Ешь сегодня полезную, натуральную еду и пей побольше воды

5 Преврати сегодня привычное занятие в игру

6 Сделай медитацию-сканирование тела и обрати внимание на свои ощущения

7 Утром выйди на естественный свет. Вечером приглуши освещение

8 Взбодри тело смехом или рассмеши кого-нибудь

9 Преврати домашние дела в веселую тренировку

10 Пусть сегодня будет меньше экранов и больше движения

11 Поставь цель по тренировкам или присоединись к спортивному челленджу

12 Двигайся как можно больше, даже если весь день дома

13 Сделай сон приоритетом и ляг спать вовремя

14 Расслабь тело и голову с помощью йоги, тай-чи или медитации

15 Разомнись пением сегодня, даже если тебе кажется, что ты не умеешь петь

16 Прогуляйся по окрестностям и обрати внимание на что-нибудь новое

17 Будь активнее на улице. Посади семена и помоги им прорасти

18 Сходи на новую тренировку, активность или на занятие танцами

19 Старайся сегодня меньше сидеть. Вставай почаще, чтобы подвигаться

20 Сегодня налегай на овощи всех цветов радуги

21 Регулярно останавливайся, чтобы потянуться и подышать в течение дня

22 Подвигайся от души под любимую музыку

23 Выйди из дома и сделай что-то полезное для близкого человека или соседа

24 Будь активнее на природе. Покорми птиц или понаблюдай за животными

25 Устрой вечер без экранов и дай себе время восстановиться

26 Сделай перерыв и прогуляйся 15 минут на улице

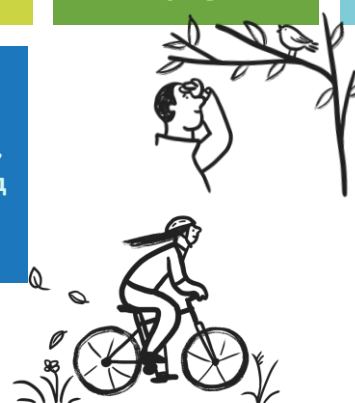


27 Пока закипает чайник, сделай короткое веселое упражнение

28 Выйди с другом на прогулку, чтобы поболтать

29 Поддержи делом инициативу, в которую ты по-настоящему веришь

30 Найди время на бег, плавание, танцы, велосипед или растяжку



ACTION FOR HAPPINESS

Счастливее • Добрее • Вместе