

# 活力四月 2026

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  
在本月更加活跃

2

今天尽量  
多待在户外

3

倾听自己的身体  
感谢它能做的一切

4

选择健康天然  
的食物，多喝水

5

把一个日常活动  
变成有趣的小游戏

6

进行身体扫描冥想  
留意身体的感觉

7

白天享受自然光  
晚上调暗灯光

8

大笑或逗别人笑  
用笑声来为身体  
注入能量

9

把家务变成一种  
有趣的运动方式

10

少看屏幕  
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  
也要尽量多动一动

13

优先睡眠需求  
早上上床休息

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  
发现一些新事物

17

到户外活动播种  
感受生命成长

18

尝试一种新的运动  
活动或舞蹈课程

19

少坐着一会儿  
多起身活动

20

尝试“彩虹饮食法”  
吃不同颜色的蔬菜

21

经常停下手头工作  
伸展身体调整呼吸

22

跟着喜爱的音乐  
动起来，尽情投入

23

出门帮家人或  
邻居跑跑腿

24

到大自然中活动  
喂鸟观察野生动物

25

过个“无屏幕之夜”  
让自己好好充电

26

留出多点休息时间  
户外散步 15 分钟



27

在等水烧开时  
做点简单小运动

28

约朋友在户外见面  
散步聊天

29

为你真正认同的  
理念主动发声  
行动起来

30

抽出时间来跑步、  
游泳、跳舞、  
骑自行车或拉伸



ACTION FOR HAPPINESS

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