

Abril Actiu 2023

DILLUNS



3
Escolta el teu cos i sent agraïment pel que és capaç de fer

DIMARTS



4
Avui menja aliments saludables i naturals i beu molta d'aigua

DIMECRES



5
Avui, converteix una activitat quotidiana en un joc divertit

DIJOUS



6
Fes una meditació d'escaneig corporal i observa com es troba de veres el teu cos

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1
Compromet-te a fer alguna cosa activa aquest mes a partir d'avui

2
Avui, passa tot els temps que puguis a l'exterior

9
Converteix les teves tasques domèstiques en una manera divertida de fer exercici

10
Tingues un dia amb menys pantalles i més moviment

11
Proposa't un repte esportiu o inscriu-te a una activitat de desafiament

12
Mou-te tant com puguis, encara que avui no puguis sortir

13
Fes del son una prioritat i vés-te'n a dormir d'hora

14
Relaxa el teu cos i la teva ment amb exercicis de ioga, Tai-Chi o meditació

15
Avui, activa't cantant; fins i tot, si creus que no saps cantar!

16
Surt a explorar el teu entorn i observa-hi coses noves

17
Fes activitats a l'exterior: treu males herbes o sembra algunes llavors

18
Prova una activitat o un exercici nou, o assisteix a una classe de ball en línia

19
Passa menys temps assegut/da. Aixeca't i mou-te sovint!

20
Avui menja fruites i verdures de tots els colors

21
Durant el dia, fes algunes pauses per estirar-te i respirar

22
Ballar la teva música preferida i gaudeix-la de veres

23
Surt a fer un encàrrec o un favor per a algú estimat o per a un veí

24
Prova de sentir-te actiu en plena natura. Dóna de menjar als ocells o observa la vida silvestre

25
Passa una nit sense pantalles i empra aquest temps per recarregar-te tu mateix/-xa

26
Avui, pren-te un descans extra i surt a l'exterior a caminar 15'

27
Troba un exercici divertit per fer, mentre esperes que bulli la tetera

28
Reuneix-te amb un amic a l'exterior per passejar o conversar una estona

29
Tria una causa en la que creguis de veritat i converteix-te en una persona activista

30
Avui, cerca temps per córrer, nedar, ballar, anar en bicicleta o fer estiraments

