

躍動的四月2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



3
聆聽你的身體，感謝它能做到的事

4
吃健康和天然的食物，多喝水

5
將日常活動變成有趣的遊戲

6
做一次冥想對身體進行意念掃描，真正關注身體的感覺

7
早上享受自然光，晚上調暗燈光。

8
通過大笑或逗別人笑來增強身體活力

9
讓做家务變成有趣的運動方式

10
不開電視或者不看其他螢幕，盡量讓身體活動起來

11
為自己設定一個鍛煉目標或報名參加一項活動挑戰

12
即使被困室內也要盡可能多運動，保持活力

13
優先考慮睡眠的需要，按時上床睡覺

14
用瑜伽、太極或冥想來放鬆身心

15
以放聲歌唱來保持活躍（即使你認為自己五音不全！）

16
在你家鄰近探索並留意新的事物

17
到戶外去拔除雜草或播下種子

18
嘗試新的線上健身活動或舞蹈課程

19
少坐多站，常走動以增加活動量

20
專注於“彩虹飲食法”，吃多種色彩的蔬菜

21
定時暫停手頭上的工作，進行拉伸和呼吸練習

22
投入享受你最喜愛的音樂

23
外出為親人或鄰居辦點事

24
積極投入到大自然中，餵鳥或觀賞野生動物

25
度過一個“無螢幕之夜”，花時間給自己充電

26
獎勵自己一次額外的休息，到戶外散步 15 分鐘

27
在等待燒水時做一個有趣的運動

28
和朋友約在戶外見面，邊散步邊聊天

29
成為你所支持的公益機構的活躍分子

30
騰出時間跑步、游泳、跳舞、騎車或拉伸



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together