

Aktívny apríl 2025

PONDELOK



UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1 Rozhodnite sa, že budete tento mesiac aktívnejší a začnite dnes

2 Strávte dnes čo najviac času vonku

3 Vnímajte svoje telo a buďte vďační za to, čo dokáže

4 Jedzte dnes zdravé a prírodné potraviny a pite veľa vody

5 Premeňte dnes bežnú činnosť na hravú a nápaditú

6 Urobte si meditáciu skenovanie tela a skutočne si všimajte, ako sa vaše telo cíti

7 Získajte prirodzené svetlo na začiatku dňa. Večer stlmte svetlá

8 Povzbudte svoje telo tým, že sa zasmejete alebo niekoho rozosmejete

9 Premeňte domáce práce alebo povinnosti na zábavnú formu cvičenia

10 Prežite deň menej s obrazovkami a viac v pohybe

11 Stanovte si cvičebný cieľ alebo sa prihláste k nejakej aktivite

12 Čo najviac sa hýbte, aj keď ste zatvorení vnútri

13 Dajte si záležať na spánku a choďte včas spať

14 Uvoľnite svoje telo a myseľ pomocou jógy, tai-či alebo meditácie

15 Aktívne si dnes zaspievajte (a keď si myslíte, že spievať neviete)

16 Vydajte sa na prieskum okolia a všimajte si nové veci

17 Buďte aktívni vonku. Zasadte nejaké semenka a podporte rast

18 Vyskúšajte si nové cvičenie, aktivitu alebo tanečnú lekciu

19 Strávte dnes menej času sedením. Vstávajte skôr a hýbte sa

20 Zamerajte sa na "dúhovú" konzumáciu pestrofarebnej zeleniny

21 Pravidelne sa počas dňa natiahnite a dýchajte

22 Užívajte si pohyb pri obľúbenej hudbe. Naozaj sa do toho pusťte

23 Vyjdite von a vybavte nejakú pochôdzku pre svojich blízkych alebo susedky

24 Buďte aktívni v prírode. Nakrmte vtákov alebo choďte pozorovať divokú prírodu

25 Urobte si večer bez obrazoviek a doprajte si čas na načerpanie nových síl

26 Urobte si behom dňa prestávku a prejdite sa na 15 minút vonku

27 Nájdite si zábavné cvičenie pri čakaní na zovretie vody v konvici

28 Stretnite sa s kamarátom, či kamarátkou vonku na prechádzke a porozprávajte sa

29 Staňte sa aktivistom, či aktivistkou pre vec, ktorej naozaj veríte

30 Urobte si dnes čas na beh, plávanie, tanec, jazdu na bicykli alebo natiahnutie

