

# AKTIVNÍ DUBEN 2021

PONDĚLÍ



5 Jezte čerstvé a zdravé pokrmy a dodržujte pitný režim

12 Stanovte si reálný plán na cvičení nebo se přidejte k podobné výzvě

19 Před spaním zapomeňte na sledování TV, počítače nebo telefonu. Dopřejte tělu odpočinek

26 Vyzkoušejte nové online cvičení, aktivitu nebo taneční lekci

ÚTERÝ



6 Vymyslete hravou formu pro některou ze svých pravidelných činností

13 I když musíte zůstat doma, v aktivním pohybu Vám to nebrání :)

20 Pokuste se trávit co nejméně času sezením a častěji se hýbejte

27 Pro dnešek si udělejte pauzu navíc a jděte na čtvrt hodiny ven

STŘEDA



7 Dnes vyzkoušejte „body scan“ meditaci

14 Nepodceňujte odpočinek a choďte brzy spát

21 Ve svém jídelníčku se zaměřte na zeleninu všech barev

28 Zkuste nějaké zábavné cvičení, zatímco si budete vařit čaj nebo kávu

ČTVRTEK

1 Tento měsíc se pokuste přimět k větší aktivitě, dneškem počínaje

8 Čerpejte energii z denního světla. Naopak před spaním si udělejte tmou

15 Poskytněte svému tělu i mysli odpočinek při józe, taichi nebo meditaci

22 Během dne si dělejte pravidelné přestávky na cvičení spojená např. s dýcháním

29 Domluvte se s kamarádem/ kamarádkou na společné vycházce a popovídejte si

PÁTEK



2 Nezanedbávejte své tělo a buďte vděční za vše, co pro vás dělá

9 Probudte své tělo smíchem. Rozesmějte sami sebe nebo své okolí:)

16 Když zrovna budete mít čas, zpívejte! (I když si myslíte, že vám to nejde.)

23 Užijte si poslech oblíbené hudby. Nebojte se to rozbalit :)

30 Podpořte hnutí, s jehož cíli se opravdu ztotožňujete

SOBOTA

3 Dnes pobývejte venku jak nejdéle to půjde

10 Zkuste přeměnit plnění domácích prací na zábavnou formu cvičení

17 Vydejte se po okolí a všimněte si změn kolem sebe

24 Během vycházky navštivte své blízké nebo sousedy

NEDĚLE

4 Dnes je den offline. Místo obvyklého sezení se dejte do pohybu

11 Dejte se venku do práce. Vypejte zahrádku nebo zasejte novou úrodu

18 Najděte si čas na běhání, plavání, tancování, jízdu na kole nebo cvičení

25 Vydejte se do přírody. Nakrmte ptáčky nebo pozorujte zdejší život

