

# Aktivní duben 2024



Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle



1 Slibte si, že tento měsíc budete aktivní, počínaje dneškem.

2 Dnes buďte pokud možno co nejvíce venku.

3 Naslouchejte vašemu tělu A buďte vděční za to, co umí.

4 Dnes si vybírejte zdravé jídlo a pijte hodně vody.

5 Vnešte hravost do nějaké pravidelné aktivity.

6 Vyzkoušejte meditaci pro uvolnění těla a vnímejte, jak se cítíte.

7 Vystavte se přirozenému světlu hned zrána a večer neponocujte.

8 Dnes zkuste někoho rozesmát, počítá se i pokud rozesmějete sami sebe.

9 Přeměňte domácí práce v zábavnou formu cvičení.

10 Dnes nahradte čas u obrazovky časem stráveným pohybem.

11 Nastavte si nějaký cvičební cíl, nebo se připojte k nějaké sportovní výzvě.

12 Dnes se co nejvíce hýbejte, a to i pokud nemáte prostor se dostat do přírody.

13 Udělejte si ze spánku prioritu a jděte spát co nejdříve.

14 Zrelaxujte své tělo jógou, tai-či nebo meditací.

15 Dnes se zaktivizujte zpěvem – a to i když si myslíte, že zpívat neumíte.

16 Vydejte se prozkoumat své okolí a všimněte si nových věcí.

17 Zkuste zasadit semínka a pozorujte je jak rostou.

18 Vyzkoušejte nové cvičení, aktivitu nebo taneční lekci.

19 Dnešek zkuste minimálně trávit v sedavé poloze, prokládejte ji pochůzkami.

20 Den pestrobarevného talíře. Vnešte barvy na svůj stůl.

21 Udělejte si pravidelné přestávky na protažení a prodýchání.

22 Užijte si tanec na oblíbenou muziku. Odvažte se!

23 Obstarejte nákupy pro někoho, koho máte rádi.

24 Vydejte se nakrmit ptáčky nebo pozorovat přírodu.

25 Noc bez obrazovek. Věnujte čas dobítí „baterek“.

26 Vložte do svého programu 15-minutovou procházku.

27 Najděte si zábavné cvičení pro chvíle, kdy na něco čekáte (než se uvaří konvice na čaj).

28 Vydejte se s kamarádem na procházku do přírody.

29 Přispějte sám/a nějak dobré věci, na které vám záleží.

30 Jděte si zaběhat, zajeďte na kole, tančete, nebo se protahujte.

