

# Aktivní duben 2023

PONDĚLÍ



3

Naslouchejte svému tělu a važte si toho, čeho jste díky němu schopní

ÚTERÝ



4

Během dneška jezte zdravou a přírodní stravu a pijte hodně vody

STŘEDA



5

Proměňte nějakou rutinní činnost v zábavnou hru

ČTVRTEK



6

Udělejte si body scan meditaci a vnímejte, jak se při ní vaše tělo cítí

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1

Dejte si závazek, že po celý měsíc duben se budete snažit být více aktivní

2

Během dneška se snažte být co nejvíce venku

9

Udělejte si z uklízení nebo jiných povinností zábavnou formu cvičení

8

Dodejte svému tělu energii smíchem nebo tím, že sami někoho rozesmějete

7

Ráno vyjděte co nejdříve ven a večer naopak nesviťte dlouho ☺

11

Stanovte si nějaký cíl ke cvičení nebo se přidejte k nějaké aktivní výzvě

12

Pohybujte se co nejvíce to bude možné, i když nemůžete trávit den venku

13

Udělejte si ze spánku prioritu a jděte spát co nejdříve

14

Dopřejte svému tělu a mysli odpočinek jógou, taiči nebo meditací

15

Během dne si alespoň jednou zazpívejte (nezáleží na tom, co si myslíte o svém zpěvu)

16

Vydejte se prozkoumat okolní krajinu a všimněte si změn kolem sebe

10

Dnes se snažte trávit co nejméně času u displejů a více se pohybujte

18

Vyzkoušejte nové online cvičení, aktivitu nebo taneční lekci

19

Během dneška sedněte co nejméně. Vstávejte a častěji se pohybujte

20

Zaměřte se na to, abyste během dne snědli co nejvíce druhů barev zeleniny

21

Pravidelně si během dne dělejte přestávky na procvičení těla a dýchání

22

Užijte si poslech své oblíbené hudby. Nebojte se odvázat

23

Navštivte a popovídejte si s někým blízkým nebo se sousedy

17

Dejte se venku do pohybu. Vypejte zahrádku nebo zasadte semínka

25

Dnes večer vynechejte elektroniku a odpočiňte si bez ní

26

Udělejte si během dne delší přestávku a projděte se venku aspoň na 15 minut

27

Najděte si zábavné cvičení, zatímco si budete vařit oblíbený nápoj

28

Jděte na vycházku s přáteli a popovídejte si

29

Podpořte nějakou dobrou věc, která Vám opravdu dává smysl

30

Udělejte si čas na běhání, plavání, tanec, jízdu na kole nebo nějaké cvičení

24

Budte aktivní i v přírodě. Nakrmte ptáčky nebo objevujte krásy volné přírody

