

Actief april 2023

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



3 Luister naar je lichaam en wees dankbaar voor wat het kan

4 Eet vandaag gezond en natuurlijk voedsel en drink veel water

5 Verander een gewone activiteit vandaag in een speels spel

6 Doe een bodyscan meditatie en merk op hoe je lichaam aanvoelt

7 Zorg vroeg op de dag voor natuurlijk licht. Dim de lichten 's avonds

8 Geef je lichaam een oppepper door te lachen of iemand aan het lachen te maken

9 Maak van je huishoudelijk werk of klusjes een leuke vorm van lichaamsbeweging

10 Heb een dag met minder schermtijd en meer beweging

11 Stel jezelf een bewegingsdoel of schrijf je in voor een actieve uitdaging

12 Beweeg zo veel mogelijk, ook al zit je binnen vast

13 Maak van slapen een prioriteit en ga op tijd naar bed

14 Ontspan je lichaam & geest met yoga, tai chi of meditatie

15 Word actief door vandaag te zingen (zelfs als je denkt dat je niet kunt zingen!)

16 Ga op verkenning in je omgeving en merk nieuwe dingen op

17 Wees buiten actief. Graaf onkruid op of plant wat zaadjes

18 Probeer een nieuwe online oefening, activiteit of dansles

19 Besteed vandaag minder tijd aan zitten. Sta op en beweeg vaker

20 Richt je vandaag op het 'eten van een regenboog' van veelkleurige groenten

21 Sta gedurende de dag regelmatig stil om te rekken en te ademen

22 Geniet van bewegen op je favoriete muziek. Ga er echt voor

23 Ga erop uit en doe een boodschap voor een geliefde of buurvrouw

24 Word actief in de natuur. Voer de vogels of ga wilde dieren spotten

25 Houd een 'geen schermen' avond en neem de tijd om jezelf op te laden

26 Neem een extra pauze in je dag en loop 15 minuten buiten

27 Zoek een leuke oefening om te doen terwijl je wacht tot het water kookt

28 Ontmoet een vriend buiten voor een wandeling en een praatje

29 Word activist voor een zaak waar je echt in gelooft

30 Maak vandaag tijd om te rennen, zwemmen, dansen, fietsen of stretchen

