

# Abril Ativo 2024



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Comprometa-se a ser mais ativo este mês, a partir de hoje

2 Passe o máximo de tempo possível ao ar livre hoje

3 Ouça seu corpo e seja grato pelo que ele pode fazer

4 Coma alimentos saudáveis e naturais hoje e beba muita água

5 Transforme uma atividade rotineira em um jogo divertido hoje

6 Faça uma meditação body scan e realmente perceba como seu corpo se sente

7 Aproveite a luz natural pela manhã e à noite reduza as luzes

8 Energize-se dando risadas ou fazendo alguém sorrir

9 Transforme seu trabalho doméstico em um divertido exercício

10 Tenha um dia com menos tempo de telas e mais movimento

11 Defina uma meta de exercício ou inscreva-se em uma academia

12 Mova-se o máximo possível, mesmo se estiver preso dentro de casa

13 Faça do sono uma prioridade e vá para a cama mais cedo

14 Relaxe seu corpo e mente com ioga, tai chi ou meditação

15 Seja ativo cantando hoje (mesmo que você ache que não sabe cantar!)

16 Explore a vizinhança e descubra coisas novas

17 Seja ativo ao ar livre. Plante sementes e cuide para que cresçam

18 Experimente um novo exercício, atividade ou aula de dança online

19 Passe menos tempo sentado. Levante-se e mova-se com mais frequência

20 Concentre-se em 'comer um arco-íris' de vegetais multicoloridos hoje

21 Faça pausas regularmente para alongar e respirar durante o dia

22 Divirta-se dançando sua música favorita. Faça realmente isso

23 Saia de casa e deixe um recado para algum vizinho ou familiar

24 Seja ativo na natureza. Alimente aves ou observe a vida selvagem

25 Tenha uma noite "sem telas" e reserve um tempo para se recarregar

26 Faça uma pausa extra no seu dia e caminhe ao ar livre por 15 minutos

27 Encontre um exercício divertido para fazer enquanto ferve a água

28 Encontre um amigo ao ar livre para uma caminhada e um bate-papo

29 Torne-se um ativista por uma causa em que você realmente acredita

30 Arranje tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou alongar hoje



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together