

Actief April 2024



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Neem je voor om deze maand actiever te zijn, en begin vandaag

2 Breng vandaag zo veel mogelijk tijd buiten door

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 echt 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 activiteitenuitdaging

12 Beweeg zo veel mogelijk, ook al zit je binnen

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 actief buiten. Plant wat zaadjes en stimuleer de groei

18 Probeer een nieuwe oefening, activiteit of dansles uit

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 je burens

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 de ketel 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

