

# Aprile Attivo 2024



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENEDI'

SABATO

DOMENICA



1 Impegnati ad essere più attivo questo mese, a partire da oggi

2 Passa più tempo possibile all'aperto oggi

3 Ascolta il tuo corpo e sii grato per quello che può fare

4 Mangia cibo sano e naturale. Bevi molta acqua

5 Trasforma un compito in un gioco divertente

6 Fai una scansione mentale del corpo e nota le sensazioni

7 Sfrutta la luce solare. Abbassa le luci la sera

8 Datti un boost con una bella risata

9 Trasforma le faccende domestiche in una forma divertente di esercizio

10 Prenditi un giorno libero dagli schermi e muoviti, invece

11 Poniti l'obiettivo di iscriverti ad una "activity challenge"

12 Muoviti il più possibile, anche se sei bloccato in casa

13 Fai del sonno una priorità e vai a letto presto

14 Rilassa il corpo e la mente con yoga, tai chi o meditazione

15 Sii attivo cantando (anche se pensi di non saperlo fare!)

16 Esplora la tua area e nota le novità

17 Sii attivo all'aria aperta. Togli le erbacce o pianta dei fiori

18 Sperimenta un nuovo tipo di esercizio o attività online

19 Passa meno tempo possibile seduto. Alzati e muoviti spesso

20 Cerca di mangiare un arcobaleno di verdure

21 Fai pause regolari per fare stretching e respirare

22 Divertiti a fare movimento con la tua musica preferita

23 Esci e fai una commissione per una persona cara

24 Sii attivo in natura. Sfama gli uccellini o osserva la fauna

25 Cerca di avere una serata senza dispositivi elettronici. Ricaricati

26 Fai una pausa extra e passeggia per 15 minuti

27 Trova un esercizio divertente da fare mentre aspetti il caffè

28 Incontra un amico per passeggiare e chiacchiere

29 Diventa un attivista per una causa in cui credi

30 Trova il tempo per fare attività fisica



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti