

# 跃动的四月 2024



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
承诺从今天开始积极活跃投入每一天

2  
尽可能在户外呆久一点

3  
聆听你的身体，感谢它能做到的事

4  
吃健康和天然的食物，多喝水

5  
将日常活动变成有趣的游戏

6  
做一次身体扫描冥想，真正关注身体的感受

7  
早上享受自然光，晚上调暗灯光。

8  
通过大笑或逗别人笑来提振身体

9  
将家务琐事变成一种有趣的锻炼形式

10  
减少屏幕时间，尽量多活动身体

11  
为自己设定锻炼目标或报名参加一项活动挑战

12  
即使被困室内也要尽量多动保持活力

13  
睡眠是头等大事，按时上床睡觉

14  
通过瑜伽、太极或冥想放松身心

15  
通过放声高歌来活跃身体（即使你认为自己五音不全）

16  
探索附近四周并留意新的事物

17  
到户外活动，拔掉杂草或播下种子

18  
尝试新的健身活动或舞蹈课程

19  
减少坐着的时间，多站起来走动

20  
专注于“彩虹饮食法”，吃多种色彩的蔬菜

21  
在一天中定时停下，进行拉伸和呼吸

22  
享受你喜爱的音乐，随之投入律动

23  
外出为你所爱的人或左邻右舍跑跑腿

24  
到大自然中去，喂鸟或观赏野生动物

25  
度过一个“无屏幕之夜”，花时间给自己充电

26  
奖励自己一次额外休息，到户外散步15分钟

27  
在等待水壶烧开时，做一个有趣的运动

28  
和朋友相约户外边散步边聊天

29  
成为你所支持的公益机构的活跃分子

30  
腾出时间跑步、游泳、跳舞、骑自行车或拉伸



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together