

# Abril Activo 2024



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

1 Este mês, compromete-te a seres mais ativo, começando hoje

2 Passa o máximo de tempo possível ao ar livre

3 Ouve o teu corpo e sê grato pelo que ele pode fazer

4 Come alimentos saudáveis e naturais e bebe muita água

5 Transforma uma atividade regular num jogo divertido

6 Faz uma meditação de escaneamento corporal e observa realmente como o teu corpo se sente

7 Obtém luz natural cedo no dia. Diminui as luzes à noite

8 Dá um impulso ao teu corpo rindo ou fazendo alguém rir

9 Transforma as tuas tarefas domésticas numa forma divertida de exercício

10 Tem um dia com menos tempo de ecrã e com mais movimento

11 Define uma meta de exercício ou inscreve-te num desafio de atividade

12 Move-te o máximo possível, mesmo se estiveres dentro de casa

13 Faz do sono uma prioridade e vai para a cama à hora certa

14 Relaxa teu corpo & mente com yoga, tai chi ou meditação

15 Torna-te ativo cantando (mesmo que aches que não sabes cantar!)

16 Explora a tua área local e observa coisas novas

17 Sê ativo ao ar livre. Planta algumas sementes e incentiva o crescimento

18 Experimenta um novo exercício, atividade ou aula de dança

19 Passa menos tempo sentado. Levanta-te e move-te com mais frequência

20 Concentra-te em "comer um arco-íris" de vegetais multicoloridos

21 Faz pausas regulares para alongares o corpo e respirares

22 Diverte-te ouvindo a tua música favorita. Vai em frente

23 Sai e faz uma tarefa para um ente querido ou vizinho

24 Sê ativo na natureza. Alimenta os pássaros ou observa a vida selvagem

25 Tem uma noite "sem ecrãs" e reserva um tempo para recarregares as energias

26 Faz uma pausa extra no teu dia e caminha ao ar livre por 15 minutos

27 Encontra um exercício divertido para fazeres enquanto esperas que a cafeteira ferva

28 Encontra um amigo lá fora para passeares e conversares

29 Torna-te um ativista por uma causa em que realmente acreditas

30 Reserva tempo para correr, nadar, dançar, andar de bicicleta ou alongares o corpo



AÇÃO PARA A FELICIDADE

Mais felizes · Mais Gentis · Juntos