

# Aktivní duben 2023

PONDĚLÍ



3  
Naslouchejte svému tělu a važte si toho, čeho jste díky němu schopní

ÚTERÝ



4  
Během dneška jezte zdravou a přírodní stravu a pijte hodně vody

STŘEDA



5  
Proměňte nějakou rutinní činnost v zábavnou hru

ČTVRTEK



6  
Udělejte si body scan meditaci a vnímejte, jak se při ní vaše tělo cítí

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1  
Dejte si závazek, že po celý měsíc duben se budete snažit být více aktivní

2  
Během dneška se snažte být co nejvíce venku

9  
Udělejte si z uklízení nebo jiných povinností zábavnou formu cvičení

8  
Dodejte svému tělu energii smíchem nebo tím, že sami někoho rozesmějete

16  
Vydejte se prozkoumat okolní krajinu a všimněte si změn kolem sebe

15  
Během dne si alespoň jednou zazpívejte (nezáleží na tom, co si myslíte o svém zpěvu)

14  
Dopřejte svému tělu a mysli odpočinek jógou, taiči nebo meditací

13  
Udělejte si ze spánku prioritu a jděte spát co nejdříve

12  
Pohybuje se co nejvíce to bude možné, i když nemůžete trávit den venku

11  
Stanovte si nějaký cíl ke cvičení nebo se přidejte k nějaké aktivní výzvě

10  
Dnes se snažte trávit co nejméně času u displejů a více se pohybujte

23  
Navštivte a popovídejte si s někým blízkým nebo se sousedy

22  
Užijte si poslech své oblíbené hudby. Nebojte se odvázat

21  
Pravidelně si během dne dělejte přestávky na procvičení těla a dýchání

20  
Zaměřte se na to, abyste během dne snědli co nejvíce druhů barev zeleniny

19  
Během dneška sedněte co nejméně. Vstávejte a častěji se pohybujte

18  
Vyzkoušejte nové online cvičení, aktivitu nebo taneční lekci

17  
Dejte se venku do pohybu. Vyplejte zahrádku nebo zasadte semínka

30  
Udělejte si čas na běhání, plavání, tanec, jízdu na kole nebo nějaké cvičení

29  
Podpořte nějakou dobrou věc, která Vám opravdu dává smysl

28  
Jděte na vycházku s přáteli a popovídejte si

27  
Najděte si zábavné cvičení, zatímco si budete vařit oblíbený nápoj

26  
Udělejte si během dne delší přestávku a projděte se venku aspoň na 15 minut

25  
Dnes večer vynechejte elektroniku a odpočiňte si bez ní

24  
Buďte aktivní i v přírodě. Nakrmte ptáčky nebo objevujte krásy volné přírody

