

AKTÍF Í APRÍL 2024



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

1 Skuldbittu þig til að hreyfa þig meira þennan mánuðinn og byrja í dag

2 Eyddu eins miklum tíma og mögulegt er utandyra í dag

3 Hlustaðu á líkama þinn og þakkaðu fyrir hvers hann er megnugur

4 Borðaðu hollan og ferskan mat í dag og drektu nóg af vatni

5 Breyttu venjulegum verkefnum í skemmtilegan leik

6 Farðu í líkamsskönnunar hugleiðslu og taktu vel eftir líðan líkamans

7 Náðu þér í dagsljós í morgunsárið og deyfðu ljósin að kvöldi

8 Ýttu við líkamanum með því að hlæja eða koma öðrum til að hlæja

9 Breyttu heimilisstörfunum í skemmtilega líkamsrækt

10 Eigðu sjónvarps eða skjáfrían dag og hreyfðu þig í staðinn

11 Settu þér markmið um hreyfingu eða skráðu þig í hreyfiáskorun

12 Hreyfðu þig eins mikið og mögulegt er, jafnvel þó þú sért heima við

13 Settu svefninn í forgang og farðu tímanlega í rúmið

14 Notaðu jóga, taí chí eða hugleiðslu til að slaka á líkama og sál

15 Virknin í dag felst í því að syngja (þó þú teljir þig ekki geta sungið)

16 Farðu í könnunarleiðangur í hverfinu þínu og taktu eftir nýjum hlutum

17 Vertu virk(ur) utandyra. Rífdðu upp illgresi eða sáðu fræjum

18 Prufaðu nýja æfingu, hreyfingu eða dans af netinu

19 Eyddu minni tíma í kyrrsetu í dag. Stattu upp oftar og hreyfðu þig

20 Settu þér að borða grænmeti í öllum regnbogans litum í dag

21 Taktu þér hlé reglulega yfir daginn til að teygja og anda

22 Njóttu þess að hreyfa þig í takt við þína upphálds tónlist. Taktu á!

23 Taktu að þér að sinna erindi fyrir ástvin eða nágranna

24 Hreyfðu þig í náttúrunni. Gefðu fuglunum eða kíktu eftir fuglum

25 Taktu þér frí frá skjánum í kvöld og náðu að hlaða batteríin

26 Taktu þér auka hlé og farðu í korters göngutúr

27 Gerðu skemmtilega æfingu meðan vatnið hitnar í katlinum

28 Fáðu vin með í göngutúr og spjall

29 Skelltu þér í að vinna fyrir málefni sem þú brennur fyrir

30 Gefðu þér tíma í dag til að hlaupa, synda, dansa, hjóla eða teygja

