

AKTÍF Í APRÍL 2026

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 dagsljóð 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 nágretta

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



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera