

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 123 / 15 a 21 de julho 2019

O Dia Internacional do Amigo celebra-se a 20 de julho!

A origem da data remonta a 1969, data da chegada do homem à Lua, que demonstra a união dos homens para alcançar objetivos. Neste dia em particular, a partilha de mensagens e momentos com os nossos amigos multiplicam-se.

Assinale este dia junto das pessoas mais importantes, aproveitando o momento da refeição para conviver e partilhar bons momentos!

Conviver durante as refeições fortalece das relações de amizade

Como ato primordial, o ato de comer é uma das condições de sobrevivência do ser humano. Porém, ao longo do tempo, esta necessidade tem vindo a ganhar uma função social cada vez mais significativa nas relações humanas.

As refeições passam a representar muito mais para além do prato de comida que é servido. São momentos de experiência, de partilha e de aprendizagem. É à volta da mesa que se contam histórias, que se celebram ocasiões especiais ou, simplesmente, onde se partilham conselhos e experiências de vida, estimulam-se e fortalecem-se laços de amizade.

Em tempo de correria do dia a dia, sentar-se à mesa com os amigos é fortificante e fundamental, no entanto é um hábito que se tem vindo a perder, muito pela falta de tempo para fazer as refeições....



Partilhe a refeição com um amigo!

Os momentos de partilha de refeição reduzem o *stress*, criam e fortalecem laços, contribuindo para o nosso bem-estar ajuda em ultrapassar momentos de maior dificuldade.

O dia do amigo é uma data especial e como tal deve ser assinalada. Para tal, convide os amigos para uma refeição e aproveitem para experimentar novos sabores, pratos diferentes, mas sobretudo partilhem bons momentos, projetos e expectativas e novos reencontros!



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

“As melhores lembranças são feitas de boa comida, bons amigos e bons momentos”

Porto.

Fonte: <https://static.sciedo.org/scielobooks/38m/pdf/santos-9788523209087.pdf>
<https://blogs.sapo.cv/tag/?tag=frases>
Fonte imagem: https://br.freepik.com/vetores-gratis/fundo-de-dia-de-amizade-com-desenhos-animados-bonitos_2410968.htm