



Alimentação consciente e natural

Palestra: Saúde e Ambiente Hospitalar

Curso(s) Responsável(eis):

ENFERMAGEM

FISIOTERAPIA

Coordenador(es) do Projeto:

ANDREIA SALVADOR BAPTISTA

Local:

live instagram

Descrição da Atividade:

Introdução:

Daniela Ricardo é enfermeira, chef, autora, professora e consultora de Alimentação Consciente e Natural.

O seu projecto visa divulgar a alimentação e um estilo de vida conscientes e naturais. Organiza viagens e retiros com a Zen family. É autora de vários livros entre os quais “Cozinhar com Amor” – galardoado com um Gourmand Cookbook Award Internacional, *Sabores do Viajante* galardoado com um Gourmand Cookbook Award em Portugal como melhor livro de Saúde e Comida, e *Cozinha das Emoções*, o mais recente que visa mostrar a ligação da nossa saúde e emoções com a alimentação.

Site: <https://danielaricardo.pt/>

FB: <https://www.facebook.com/daniela.ricardo.bio>

<https://www.facebook.com/danielaricardo.pt>

Insta: <https://www.instagram.com/danielaricardo.bio/>

Justificativa:

Pretendo é mostrar a relação entre as nossas emoções, a alimentação, os nossos comportamentos, o nosso corpo e como tudo está intimamente ligado. Uns influenciam os outros.

Para isso é preciso compreender que nós somos mais que o corpo físico que conhecemos, é preciso compreender as cinco emoções básicas e como cada uma delas está ligada a uma qualidade energética e a um par de órgãos no nosso corpo.

Objetivos:

Compreendendo de que forma as emoções influenciam o nosso corpo, podemos nos nutrir de forma a harmonizar o nosso ser e até a ajudar a resolver muitas questões físicas, como é o caso da fibromialgia. Tudo isto é alimentação consciente e natural.

Público Alvo:

Programação:**16/09/2021 - Alimentação Consciente e Natural:** - Enfermeira Daniela Ricardo

Live transmitia pelo perfil @dancafibromialgia Daniela Ricardo é enfermeira, chef, autora, professora e consultora de Alimentação Consciente e Natural. O seu projecto visa divulgar a alimentação e um estilo de vida conscientes e naturais. Organiza viagens e retiros com a Zen family. É autora de vários livros entre os quais “Cozinhar com Amor” – galardoado com um Gourmand Cookbook Award Internacional, Sabores do Viajante galardoado com um Gourmand Cookbook Award em Portugal como melhor livro de Saúde e Comida, e Cozinha das Emoções, o mais recente que visa mostrar a ligação da nossa saúde e emoções com a alimentação.

Site: <https://danielaricardo.pt/> FB: <https://www.facebook.com/daniela.ricardo.bio>

<https://www.facebook.com/danielaricardo.pt>

Insta:

<https://www.instagram.com/danielaricardo.bio/> Nesta live o que pretendo é mostrar a relação

entre as nossas emoções, a alimentação, os nossos comportamentos, o nosso corpo e como tudo está intimamente ligado. Uns influenciam os outros. Para isso é preciso compreender que nós somos mais que o corpo físico que conhecemos, é preciso compreender as cinco emoções básicas e como cada uma delas está ligada a uma qualidade energética e a um par de órgãos no nosso corpo. Compreendendo de que forma as emoções influenciam o nosso corpo, podemos nos nutrir de forma a harmonizar o nosso ser e até a ajudar a resolver muitas questões físicas, como é o caso da fibromialgia. Tudo isto é alimentação consciente e natural.

Outro(s) professor(es) / Profissional(is) envolvido(s): Profa Daniella Ricardo - Portugal**Custos do Projeto:** 0**Outras Informações sobre o Projeto:**

Palestra Internacional - Instagram

ALIMENTAÇÃO

Consciente e Natural



DRA. ANDRÉIA SALVADOR



ENF. DANIELA RICARDO



AO VIVO - QUARTA
17/09 ÀS 12:00H



Dra. Andréia Salvador
FISIOTERAPEUTA E BAILARINA



Declaração



DECLARAMOS QUE

Paloma Monteiro

Participou da Palestra com a Palestrante Daniela Ricardo enfermeira Portuguesa

Tema: "Alimentação Consciente e Natural"

Realizada no dia 17/09/2021, das 12:00h

Profa. Dra. Andréia Salvador Baptista
Coordenação do Curso de Enfermagem e Fisioterapia

