

Viva de maneira saudável

Começando:

Observe a foto: o que faz parte de uma vida saudável? Você tem outras ideias?



Figura 1

Atividade 1:

Conte ao seu parceiro / à sua parceira em que medida você torna sua vida mais saudável ou não e explique por que você acha esses aspectos importantes.

Eu presto atenção especialmente em ...

Eu ... muito

... acho particularmente importante

Eu ... X vezes por semana / por dia / ...

... ajuda a ... (infinitivo)

Se você não ..., você começa a ... (infinitivo)/você fica...

Atividade 2:

Apresente ao seu parceiro / à sua parceira sites ou blogs de seu país que tratem do tema vida saudável e que você considera bons.

Compare seus sites ou blogs com sites / blogs do país de seu parceiro / sua parceira.

- Como os blogs e sites diferem um do outro?
- Os conselhos de países distintos são diferentes?
- Podem-se explicar as diferenças com a cultura diferente?
- São mencionadas coisas nos respectivos sites ou nos blogs que não existem no país de seu parceiro/sua parceira? (Por exemplo, certos alimentos, bebidas, ambientes...)
- Existem guias oficiais de vida saudável (emitidos pelo governo)? Eles dizem a mesma coisa em ambos os países?

Explicações:

Se vocês encontrarem diferenças culturais ou objetivas, tentem explicá-las com base na história, na tradição ou no meio ambiente.

Na Alemanha / França / ... há muitos ... (por exemplo, fontes de água medicinal)

X é conhecida/conhecido em todo o mundo por ...

Já no século ..., (pessoa conhecida) apontava o valor de ...

A terapia ____ foi desenvolvida em ... / no ano de... / ... anos atrás.

X inventou / X und Y inventaram.

No (país) / Na (país), ... não há ... / No (país) / Na (país), ... não há lugar/espço para...

Atividade complementar:

Discutam: há recomendações de saúde que vocês não consideram corretas? O que vocês acham, por exemplo, de “detox”, “desintoxicar” ou “janeiro seco”?

Fontes

Figura 1

<https://pixabay.com/en/adult-artistic-beauty-concept-diet-84478/>