

# SUMMER LIFESTYLE SCHOOL







## Campo de férias - NMS Nutrition






No verão coloca os teus bons hábitos em ação. Vem conhecer e reconhecer a importância de comer bem, ser ativo, dormir bem, estar presente e manter a calma.

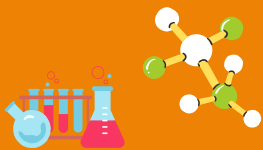


### Do Prado ao Prato

-  Visita a uma horta;
-  Visita ao mercado;
-  Visita ao supermercado;
-  Desafio de cozinha no *Kitchen Lab* da NMS.

### Artes na alimentação

-  Os alimentos na pintura - *workshop* de aquarelas;
-  A poesia e a gastronomia;
-  O efeito da música na saúde e na alimentação;
-  A arte na cozinha - Gastronomia Molecular;
-  *Earth Bits* - Sentir o Planeta.







### Qualidade de vida - desporto e nutrição



### Investigação em Nutrição

- Atividades no *Kitchen Lab*;
- Atividades no Laboratório de Química dos Alimentos;
- Atividades no Laboratório de Microbiologia;
- Um dia com um investigador.

-  Caminhada na natureza;
-  O Desporto num clube;
-  Aula de yoga e artes marciais;
-  Desporto na cidade com um *personal trainer*.



**VEM DESCOBRIR QUAIS OS INGREDIENTES MAIS IMPORTANTES PARA A FORMAÇÃO DE UM CÉREBRO SAUDÁVEL.**

# A NOSSA PROPOSTA PASSA POR TODOS OS DIAS:

Começar por ativar o corpo com diferentes atividades, como sejam, caminhar durante 30 a 40 minutos até a um ponto histórico/turístico perto da NOVA Medical School.

Praticar yoga ou alongamentos no jardim do Campo Mártires da Pátria.

Realizar diferentes jogos.

Aprofundar os conhecimentos sobre as Ciências da Nutrição, acompanhando o percurso desde a origem dos alimentos até ao efeito no corpo humano.

Aproveitar as áreas verdes envolventes para ter momentos de tempo livre e de lazer.

## Faixa Etária:

Dos 9 aos 14 anos

## Opções de Inscrição:

As inscrições podem ser efetuadas por semana.

## Investimento:

Por semana - 180,00€

Pelas 4 semanas - 600,00€



## Contactos para inscrições e esclarecimentos:

218 803 053

summer@nms.unl.pt

Informações Detalhadas:



▶ Saiba mais aqui.



*Aqui, a diversão educa.*