A “MÁXIMA” deste aplicativo

Incluir textualmente na tela de abertura desse Jornada-da-nutrição-integral

A “MÁXIMA” deste aplicativo é “O seu pior inimigo não é quem – nem o quê – que te causa ou causou mal... é você! Porque é você que vive e revive no mesmo mal... repetidamente.”

“DICAS E SUGESTÕES PARA VIVER 100 ANOS COM SUPERSAÚDE”

– Texto compilado, editado e revisado com auxílio de IA por Olair Rafael da Silva Jr

– Médico Perito Judicial Juramentado

– Títulos de Especialista em Pediatria e em Medicina do Trabalho (RQE CRM/SP nº 12.786 e nº 12.761)

– Pós-graduado em Homeopatia, Nutrologia, Medicina Canábica, Medicina do Estilo de Vida e Longevidade Saudável, Outras.

– Links: @drolairrafael ou copiar/colar: <https://www.youtube.com/@DROLAIRRAFAEL>

Ordem ascendente das 7 formas de expressar Amor e Conexão,

- Pratica-se o autocuidado como uma expressão de amor-próprio e autovalorização (Philautia).

- Honram-se os compromissos e constrói-se um futuro em comum nos relacionamentos (Pragma).

- Mantém-se a leveza, a diversão e o bom humor nas relações afetivas (Ludus).

- Expressa-se paixão e admiração nos relacionamentos íntimos (Eros).

- O vínculo familiar é nutrido com presença, paciência e apoio (Storge).

- Nutrem-se amizades autênticas baseadas em confiança e lealdade (Philia).

- Realizam-se atos de serviço e altruísmo, praticando a empatia de forma universal (Ágape).