



KIT CATITA_DIA DA MÃE VALE MIMAR-ME



CUIDAR DE NÓS PARA CUIDAR DOS OUTROS

Sabes como nos aviões temos de colocar a máscara de oxigénio primeiro em nós, e só depois devemos ajudar as crianças? O mesmo acontece na parentalidade. Uma mãe precisa de cuidar de si, descansar, carregar a pilha para poder cuidar e dar aos outros. Por isso, neste dia da Mãe: MIMA-TE! Oferece a ti mesma momentos de autocuidado, de diversão e de relaxamento. Como? É só cortar os vales e utilizá-los quando quiseres. FELIZ DIA DA MÃE!

Material necessário

+ UMA MÃE
+ TESOURA
+ KIT CATITA_DIA DA MÃE

Recorta cada vale à medida que o queiras utilizar e entrega-o à tua família. Agora é só aproveitar!



Vale



1 PEQUENO ALMOÇO NA CAMA
(Só um pacote de bolachas não conta)

Vale



1 BANHO DE IMERSÃO DE 1 HORA
(Sozinha na casa de banho!)

Vale



1 NÃO FAZER O JANTAR
(Inclui não fazer compras e não pensar no menu, ok?)

Vale



1 DORMIR ATÉ TARDE
(Já não te lembras, mas é no mínimo até ao meio dia)

Vale



1 NOITE COM AS AMIGAS

Vale



3 HORAS A LER UM LIVRO SEM
INTERRUPÇÕES

Vale



1 DIA DO COMANDO DA TV
SÓ PARA MIM
(para ver todas as séries em atraso)

Vale



4 HORAS SEM OUVIR
"Ó MÃEEEEEEEEEE!"

