



ALIANÇA
PLANEJADOS

Especial
dia das
Mães

CELEBRE O DIA DAS MÃES COM A ALIANÇA PLANEJADOS

BEM VINDO

Ao nosso e-book especial para o mês de maio, dedicado a celebrar o Dia das Mães. Este guia foi criado para inspirar, educar e emocionar enquanto honramos as mulheres incríveis que nos deram vida, amor e apoio incondicional.

Sumário

1. Introdução: A Importância do Dia das Mães
2. História do Dia das Mães
3. Ideias de Presentes Criativos
4. Receitas Deliciosas para Surpreender
5. Mensagens e Poemas para Mães
6. Atividades para Aproveitar em Família
7. Histórias Inspiradoras de Mães pelo Mundo
8. Como Apoiar Mães em Sua Jornada Diária
9. Conclusão: Celebrando o Amor Materno

INTRODUÇÃO

O Dia das Mães é mais do que apenas uma data comercial; é uma oportunidade de expressar gratidão e reconhecimento por tudo que as mães fazem.

Este dia especial nos lembra da força, coragem e dedicação que as mães demonstram diariamente.



HISTÓRIA DO DIA DAS MÃES

A celebração do **Dia das Mães** tem raízes antigas, com culturas ao redor do mundo homenageando figuras maternas de **diferentes maneiras**.



Nos tempos modernos, esta data ganhou popularidade no início do século 20, principalmente nos **Estados Unidos**, graças aos esforços de **Anna Jarvis**, que buscava uma maneira de honrar sua própria mãe.

IDEIAS DE PRESENTES CRIATIVOS

- Experiências Personalizadas: Um dia de spa ou uma aula de culinária.



- Presentes Feitos à Mão: Um álbum de fotos personalizado ou uma carta escrita à mão.



- Assinaturas de Serviços: Um clube do livro ou uma assinatura de streaming.



CONFIRA ALGUMAS RECEITAS DELICIOSAS

Surpreenda sua mãe com um café da manhã na cama ou um jantar especial. Aqui estão algumas receitas fáceis e deliciosas:

PANQUECAS DE BLUEBERRY COM MEL



INGREDIENTES

- o 1 xícara de farinha de trigo
- o 1 colher de sopa de açúcar
- o 1 colher de chá de fermento em pó
- o 1/2 colher de chá de sal
- o 1 xícara de leite
- o 1 ovo
- o 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- o 1 xícara de blueberries
- o Mel a gosto

Modo de preparo:

1. Misture a farinha, açúcar, fermento e sal em uma tigela.
2. Em outra tigela, bata o leite, o ovo e a manteiga.
3. Combine os ingredientes secos com os líquidos até uma massa homogênea.
4. Incorpore as blueberries delicadamente
5. Aqueça uma frigideira e coloque porções da massa para formar panquecas.
6. Cozinhe até que as bordas fiquem firmes, vire e cozinhe o outro lado.

Sirva com mel por cima.



SALADA DE FRUTAS TROPICAIS



INGREDIENTES

- o 1 manga madura, cortada em cubos
- o 1 abacaxi pequeno, cortado em pedaços
- o 2 bananas, fatiadas
- o 1 papaia, cortada em cubos
- o 1 kiwi, fatiado
- o Suco de 1 limão
- o Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture todos os pedaços de frutas.
2. Regue com o suco de limão para evitar que as frutas escureçam.
3. Misture suavemente para combinar todos os ingredientes.
4. Decore com folhas de hortelã antes de servir.



TORTA DE LIMÃO



INGREDIENTES

- 1 pacote de biscoito de maisena
- 100 g de manteiga derretida
- 1 lata de leite condensado
- Suco de 3 limões
- Raspas de limão para decorar
- 3 claras de ovo
- 3 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo:

1. Triture os biscoitos no liquidificador e misture com a manteiga derretida.
2. Forre uma forma de torta com a mistura, pressionando bem.
3. Em uma tigela, misture o leite condensado com o suco de limão até engrossar.
4. Despeje o creme sobre a base de biscoito.
5. Bata as claras em neve, adicionando o açúcar aos poucos até formar picos firmes.
6. Cubra a torta com o merengue e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até dourar.
7. Deixe esfriar e decore com raspas de limão antes de servir.

MENSAGENS DE CARINHO

Nada toca mais o coração do que palavras sinceras. Aqui estão algumas sugestões de mensagens para expressar seu amor:

- “Mãe, seu amor é a luz que ilumina meu caminho.”
- “Obrigado por ser minha rocha, minha inspiração e minha amiga.”
- “Sua presença é o melhor presente que poderia receber todos os dias.”
- “Com você, cada momento se torna especial e inesquecível.”
- “Você é a razão dos meus sorrisos e a força por trás de cada um dos meus passos.”
- “Amor assim como o nosso é raro e precioso; agradeço por cada instante ao seu lado.”
- “Nos momentos difíceis, seu carinho é o que me motiva a seguir em frente.”

ATIVIDADES PARA APROVEITAR EM FAMÍLIA

- Dia de Piquenique no Parque: Prepare uma cesta de guloseimas e desfrute de um dia ao ar livre.



- Sessão de Cinema em Casa: Selecione filmes favoritos e prepare pipoca para uma tarde relaxante.



COMO APOIAR MÃES EM SUA JORNADA DIÁRIA

Ofereça apoio prático e emocional para as mães ao seu redor, seja ajudando com tarefas diárias, oferecendo um ouvido atento ou simplesmente estando presente.



CELEBRANDO O AMOR MATERNO

O amor de uma mãe é eterno e incondicional. Ao celebrar o Dia das Mães, esperamos que você encontre maneiras significativas de mostrar sua gratidão e amor.

Aproveite cada momento e lembre-se de que cada gesto, por menor que seja, pode fazer uma grande diferença.



Desejamos a todos um feliz Dia das Mães!

www.aliancaplanejados.com





ALIANÇA PLANEJADOS

**PORQUE O SEU LAR
É A SUA MÃE**