

## Caminho do Mediterrâneo

*"A dieta mediterrânica é um convite para saborear a vida de forma saudável e plena."*

### **1. Introdução**

Bem-vindo ao "Caminho do Mediterrâneo"!

Prepara-te para embarcar numa jornada pelo universo da Dieta Mediterrânica com o nosso emocionante jogo de tabuleiro o "Caminho do Mediterrâneo"! Mergulha numa aventura interativa, onde tu e os teus amigos irão descobrir os segredos e os incríveis benefícios desta forma de alimentação milenar. Compete para acumulares o maior conhecimento possível, perder o maior número de calorias e torna-te num verdadeiro mestre da saúde e do bem-estar. Explora pratos deliciosos, desvenda curiosidades nutricionais e aprende a importância de uma dieta equilibrada para uma vida longa e plena. O "Caminho do Mediterrâneo" não é apenas um jogo, é uma experiência educativa e saudável que promete horas de diversão e de descobertas.

Aposta na tua saúde, desafia os teus amigos e conquista o título de campeão da dieta mediterrânica!

### **2. Componentes do jogo**

- 1 manual de instrução
- 1 tabuleiro
- 1 dado
- 5 peões
- 30 cartas (15 frente e verso de perguntas + 15 de desafios)
- 15 de peças de 3 "calorias", 20 peças de 2 "calorias" e 15 de peças de 1 "caloria"

### **3. Preparação do Jogo**

*"Cada refeição é uma oportunidade para cuidar do corpo e da mente."*

Distribuir 20 "calorias" por cada jogador (3 de peças de 3 "calorias", 4 de peças de 2 "calorias" e 3 de peças de 1 "caloria").

Baralhar e separar as cartas das perguntas das cartas dos desafios e posicionar as cartas no devido local apresentado no tabuleiro.

Cada jogador escolhe um peão antes de iniciar a partida.

### **4. Regras do Jogo**

*"A dieta mediterrânea é mais do que uma forma de comer; é um estilo de vida."*

Objetivo: O objetivo do "Caminho do Mediterrâneo" é seres o primeiro jogador a queimar as todas calorias iniciais, mostrando o teu conhecimento sobre a dieta mediterrânica. Os jogadores devem responder corretamente às perguntas ou cumprir os desafios propostos.

### **Inicia-se o jogo:**

O jogador mais novo inicia o jogo lançando o dado e o jogo prosseguirá na ordem dos ponteiros do relógio.

O número retirado no dado será correspondente ao número de casas a andar no tabuleiro, com o peão previamente escolhido por cada jogador.

Caso o peão tenha calhado numa casa correspondente a uma pergunta, o jogador à sua direita lê a carta escolhida, tapando a parte traseira, para, se por acaso, o jogador quiser trocar de pergunta.

Caso o peão calhe numa casa “-1”, “-2”, “+3” ou “+5”, o jogador ganha ou perde o número correspondente de “calorias”

Caso o peão calhe na casa “Tira uma carta desafio”, o jogador deve retirar uma carta do baralho de desafios e completá-lo obrigatoriamente (esta jogada não afeta o número de calorias).

Se o jogador acertar na resposta, o jogador perderá o número de “calorias” estipulado em cada carta e o jogo segue, passando para a próxima pessoa. Caso o jogador erre a pergunta, este deve receber o número de “calorias” estipuladas na carta ou, se preferir, terá que fazer um desafio, tirando uma carta do baralho dos desafios. Isto significa que se o jogador conseguir completar o desafio, não ganha as “calorias” estipuladas na carta de pergunta.

O jogo irá continuar até que apenas um jogador ainda tenha “calorias”.

### **5. FAQ (Perguntas frequentes)**

1. O que fazer se houver um empate no final do jogo? Se houver um empate, os jogadores empatados podem decidir compartilhar a vitória ou continuar a jogar até que um desempate seja alcançado.
2. Posso jogar sozinho? Sim, podes jogar sozinho para testar os teus conhecimentos sobre a dieta mediterrânea.
3. Quantos jogadores podem participar? O jogo pode ser jogado por 2 a 5 jogadores.

Agradecemos por passares o teu tempo com o "Caminho do Mediterrâneo"!

Boa sorte, boa partida e bons momentos!!!