

Para visitantes que vão à Paris para os Jogos Olímpicos: aqui está o que você precisa saber

Se houver uma coisa que os parisienses querem que os turistas saibam antes que milhões de pessoas desçam sobre **zebet nl** cidade para os Jogos Olímpicos, é uma palavra simples de sete letras.

"*Bonjour.*"

Saber dizer "olá" **zebet nl** francês pode parecer um pensamento óbvio, mas especialistas dizem que é o primeiro passo essencial se quiser fazer uma boa impressão. Pegue isso de uma ex-americana expatriada que morou lá.

"Se você estiver indo para a França e não começar todas as suas interações com 'bonjour', você pode estar **zebet nl** uma espécie de despertar rude", diz Elisabeth Guenette, que regularmente comparte dicas de língua e insights culturais de seu tempo ensinando tanto na França quanto nos EUA com seus mais de 150.000 seguidores nas redes sociais.

E os locais concordam com ela. Pedir ajuda? Enquanto "desculpe" pode ser uma maneira aceitável de chamar a atenção de alguém nos EUA, na França seria considerado abrupto e rude.

"Começar com 'bonjour' já mudará drasticamente **zebet nl** experiência", diz Guenette. "Isso é a regra nº 1."

E essa regra se aplica se você estiver verificando no hotel, comprando uma baguete ou fazendo uma reserva de restaurante, diz a Condessa Marie de Tilly, uma coach de etiqueta francesa cujos clientes incluem marcas como Chanel e Cartier.

"Se você não disser 'bonjour'," de Tilly explica, o pessoal do restaurante "não vai trabalhar muito duro para reservar uma mesa para você. É a chave."

Guenette diz que a mesma expectativa se aplica se você simplesmente entrar **zebet nl** uma loja, mesmo que esteja apenas navegando casualmente **zebet nl** busca de lembranças e não esteja necessariamente procurando ajuda da equipe.

"Isso é uma diferença com a cultura americana", diz Guenette. Na França, "qualquer loja **zebet nl** que você entre e possa ver as pessoas que trabalham lá, você precisa saudá-las."

Regras básicas de etiqueta para visitantes estrangeiros na França

- Comece suas interações com "bonjour"
- Saber dizer "adeus" é tão importante quanto saber dizer "olá"
- Conhecer algumas palavras **zebet nl** francês pode ajudar muito
- Seja respeitoso com a cultura francesa
- As refeições são sagradas na França
- Conheça as regras básicas de volume da conversa
- Seja educado **zebet nl** restaurantes
- Seja respeitoso com as tradições francesas
- Não faça perguntas pessoais
- Não faça bises (beijos) com estranhos
- Não discuta política **zebet nl** refeições
- Tenha cuidado com seus ingressos no metrô

- Não coma ou beba enquanto caminha
- Evite carregar uma garrafa d'água grande

Vitamina D para um impulso

O sol do Sol transforma o colesterol sob a nossa pele **zebet nl** vitamina D, mas no 4 clima britânico significa que nem sempre conseguimos obter suficiente. "Eu saio ao ar livre com as pernas e os braços 4 expostos durante verão que eu descobri me dá quantidade de VitaminaD para durar até dezembro (é solúvel na gordura assim 4 pode ser armazenado)", diz Dr Jenny Goodman da Sociedade Britânica De Medicina Ecológica médica Ecológica A redução 2.000 unidades internacionais 4 [IU equivalente à 50 microgramas] como estudo noturno todas às noites outubro".

O governo recomenda que todos devem tomar um suplemento 4 diário contendo 400 unidades internacionais (equivalente a 10mcg) por dia de vitamina D durante o outono e inverno, mas alguns 4 precisam mais como Dr. Amina Hersi GP>que complementa com 1.000 IU diariamente no Inverno "Como 85% das pessoas Com 4 síndrome dos ovários policísticos [PCOS] eu sou deficientes **zebet nl** VitaminaD", diz ela."Eu também tenho pele escura então preciso porque melanina 4 bloqueia os raios UV"".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: zebet nl

Palavras-chave: **zebet nl - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-14