



PENHA LONGA
SPA & WELLNESS

Programa Slim Detox

De 3 a 7 dias



O programa Slim Detox oferece uma viagem estimulante num cenário exuberante e natural – um verdadeiro santuário. O nosso programa Slim Detox é adaptado a cada um e oferece uma experiência única para melhorar a sua saúde e bem-estar. Os nossos tratamentos são cuidadosamente selecionados bem como os nossos terapeutas e professores ; Como não poderia deixar de ser, a escolha de alimentos naturais e biológicos são um ponto chave no tratamento Detox. No fim do tratamento vai deixar o nosso Resort a sentir-se muito mais relaxado, purificado e inspirado de forma a poder manter todos os hábitos e aprendizagens que adquiriu ao longo desta viagem. Todos os programas têm utilização ilimitada do Wellness Center e Spa, Piscinas com circuito de águas, Banho Turco, Sauna, Jardim Oriental, Jacuzzi e Labirinto de Meditação.

| Slim Detox 3 dias | Duration | Qty |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica | 60 min. | 1 |
| Consulta de Nutrição e plano nutricional | 60 min. | 1 |
| Sessão Privada de Treino no Ginásio | 50 min. | 1 |
| Sessão Privada de Treino ao na Natureza | 50 min. | 1 |
| Sessão Privada de Treino na Piscina ou no Centro de Tênis | 50 min. | 1 |
| Tratamento de Esfoliação Citrus Body by <i>Natura Bissé</i> | 30 min. | 1 |
| Banho Termal de Lama Detox | 80 min. | 1 |
| Massagem de Drenagem Linfática | 50 min. | 1 |
| 2 consultas + 3 treinos privados + 3 tratamentos spa | Total | 8 |

| Slim Detox 5 dias | Duration | Qty |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica | 60 min. | 1 |
| Consulta de Nutrição e plano nutricional | 60 min. | 1 |
| Consulta de Aconselhamento Wellness com sugestões p/ casa | 60 min. | 1 |
| Sessão Privada de Treino no Ginásio | 50 min. | 2 |
| Sessão Privada de Treino ao na Natureza | 50 min. | 2 |
| Sessão Privada de Treino na Piscina ou no Centro de Tênis | 50 min. | 1 |
| Tratamento de Esfoliação Citrus Body by <i>Natura Bissé</i> | 30 min. | 1 |
| O2 Body Perfection by <i>Natura Bissé</i> | 60 min. | 1 |
| O2 Relax Facial by <i>Natura Bissé</i> | 60 min. | 1 |
| Banho Termal de Lama Detox | 80 min. | 1 |
| Massagem de Drenagem Linfática | 50 min. | 1 |
| 3 consultas + 5 treinos privados + 5 tratamentos spa | Total | 13 |

| Slim Detox 7 dias | Duration | Qty |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica | 60 min. | 1 |
| Consulta de Aconselhamento Wellness com sugestões p/ casa | 60 min. | 1 |
| Consulta de Nutrição e plano nutricional | 60 min. | 2 |
| Sessão Privada de Treino no Ginásio | 50 min. | 3 |
| Sessão Privada de Treino ao na Natureza | 50 min. | 2 |
| Sessão Privada de Treino na Piscina ou no Centro de Tênis | 50 min. | 2 |
| Tratamento de Esfoliação Citrus Body by <i>Natura Bissé</i> | 30 min. | 1 |
| O2 Body Perfection by <i>Natura Bissé</i> | 60 min. | 1 |
| O2 Relax Facial by <i>Natura Bissé</i> | 60 min. | 1 |
| Banho Termal de Lama Detox | 80 min. | 1 |
| Massagem de Drenagem Linfática | 50 min. | 1 |
| Massagem Pick & Mix | 25 min. | 2 |
| 4 consultas + 7 treinos privados + 7 tratamentos spa | Total | 18 |

Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica

Os nossos especialistas de Wellness levá-lo-ão a descobrir a nova pirâmide de bem-estar e os 3 pilares de um estilo de vida saudável : abordagem mental, movimento e nutrição. Vamos ajudá-lo a descobrir as suas motivações, metas e condição física, como objectivo de definir e personalizar o seu programa.

Consulta de Nutrição e plano nutricional

Nesta consulta vamos fazer um histórico clínico sobre a sua alimentação; as suas preferências alimentares e o estilo de vida também serão avaliados. Objectivos a curto, médio e longo prazo serão definidos.

Com o intuito de atingir os objectivos definidos, vamos mostrar-lhe algumas estratégias que poderá incluir na sua rotina diária. Hábitos saudáveis e comportamentos alimentares também serão recomendados.

Por fim será desenhado um plano personalizado: saudável, saboroso, baixo em calorias constituído por 5 refeições diárias: buffet de pequeno-almoço, snack a meio da manhã, almoço, lanche e jantar. O valor das refeições poderá ser adicionando ao programa.

Estão disponíveis a titulo opcional batidos e sumos detox, mediante aprovação pelo nutricionista.

Sessões de Treino Privadas

De acordo com as suas motivações e estado psicológico vai poder escolher um leque variado de actividades dentro ou fora do nosso complexo Wellness:

- ✓ Yoga, Pilates or Thai-chi
- ✓ Natação
- ✓ Passeio ou Corrida no Circuito Histórico
- ✓ Treino Fitness
- ✓ Tennis, Paddle or Squash

Tratamentos Spa

O nosso programa de Spa começa com um massagem esfoliante para preparar o seu corpo a receber aos benefícios dos tratamentos. Uma terapeuta conceituada e experiente irá acompanhar este primeiro tratamento e irá igualmente fazer uma avaliação corporal para confirmar que todos os tratamentos seleccionados se adaptam às suas necessidades e objectivos. Alguns dos tratamentos serão proporcionados pela prestigiada marca de produtos de beleza Natura Bissé www.naturabisse.com.