D.R.

Céline Fernandes
Nutricionista do Serenity – The Art of Well Being, no Pine Cliffs Resort

"'Está na moda' ser saudável e ainda bem que assim é. Mas mais do que tratar doenças, devemos, acima de tudo, preocupar-nos com a prevenção„

CRESCIMENTO DO TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Nos dias de hoje, é de notar uma crescente tendência no que respeita à preocupação das pessoas com a saúde e o bem-estar. 'Está na moda' ser saudável e ainda bem que assim é. Mas mais do que tratar doenças, devemos, acima de tudo, preocupar-nos com a prevenção.

Esta tendência faz-se notar também no âmbito do turismo. Segundo o Global Wellness Institute, a procura pelo conhecido turismo de saúde e bem-estar aumenta em média anualmente cerca de 6,5%. Em Portugal, reconhecemos um grande potencial para o desenvolvimento deste tipo de turismo, acima de tudo, pelas condições climáticas, mas também pelo tipo de ofertas que conseguimos apresentar. As unidades hoteleiras têm vindo a responder a esta procura e já disponibilizam diferentes programas e experiências de saúde e bem-estar, personalizados consoante os objetivos e as motivações de cada cliente. Desde programas *Detox*, que procuram fazer um '*reset*' ao organismo, desintoxicar e prevenir excessos alimentares, *stress* e tantas outras substâncias tóxicas; a programas para Perda de Peso, pensados para ajudar a alcançar os objetivos pessoais de uma forma saudável e sustentável a longo prazo, que são também ideais para quem procura iniciar um processo de reeducação alimentar acompanhado, fundamental para ganhar a motivação necessária para continuar o processo em casa; programas de *Fitness*, que se destinam essencialmente a pessoas que querem recuperar a forma física e retomar a prática desportiva, ou simplesmente melhorar o seu rendimento; ou programas de Bem-estar, perfeitos para aqueles que desejam recuperar o equilíbrio, relaxar, renovar energias e revitalizar a mente.

Todas as opções devem ser sustentadas através de uma intervenção multidisciplinar que englobe o acompanhamento nas áreas de nutrição, exercício físico e vários tratamentos de bem-estar, de forma a garantir uma oferta personalizada e focada nos objetivos pessoais de cada indivíduo.

As férias são sempre o período mais propício para quem procura este tipo de programas, tendo em conta o afastamento do *stress* laboral, das rotinas e das obrigações do dia a dia. As pessoas têm mais tempo para se dedicar a si próprias e recuperar o seu equilíbrio, sozinhas ou acompanhadas por amigos ou familiares. Cuidar de si será sempre a melhor opção!

Tel. 289 501 200
www.serenity-spa.com/pt/