

TERAPIAS QUE A VÃO DEIXAR  
COM ÁGUA NA BOCA, À BASE DE

# chocolate, café, caviar e mel

Massagens e outros tratamentos para o rosto e para o corpo que aliam um toque de requinte aos seus benefícios tradicionais. E fazem-no através de iguarias como o chocolate, o caviar, o café ou o mel, aproveitando as suas inúmeras propriedades. Atreve-se a cair em tentação?

01

## Terapias com mel

Para além da sua conhecida acção antibiótica natural, enche a pele de vitaminas do grupo B, vitamina C (antioxidante), zinco e ácidos cítrico e láctico (com efeito esfoliante). Ideal para pele seca e apagada e para pessoas com retenção de líquidos ou microcirculação deficiente.

### BENEFÍCIOS

- Efeito *peeling* que ajuda a limpar a pele em profundidade, eliminando as células mortas.
- Acção drenante que favorece a eliminação de toxinas e o excesso de líquidos.
- Grande poder hidratante e nutritivo.

### ONDE FAZER

#### NATURAL HAIR SPA

> **Honey:** Ligadura de mel hidratante, protectora, emoliente, nutritiva e suavizante. Contém mel e proteínas de leite.

**Benefícios:** Nutre e suaviza a pele.

**Duração:** 40 minutos. **Preço:** 35 euros.

#### BAMBOO GARDEN SPA

> **Rêve de Miel:** Tratamento de nutrição da pele à base de mel. Inclui esfoliação completa, envolvimento e massagem regeneradora.

**Benefícios:** Nutre e regenera a pele.

**Duração:** 50/ 60 minutos. **Precio:** 80 euros.

## 02 Chocoterapia



Há cerca de 2.000 anos os maias já veneravam o cacau, considerando-o um alimento dos deuses. Apesar de resistirmos a cair em tentação devido ao seu valor calórico, ingerir cerca de 30 g de chocolate negro por dia produz uma sensação de felicidade, fluidez mental, activa o organismo, protege o coração e trava o envelhecimento. Imagine agora o seu corpo coberto de chocolate... É isto que a chocoterapia propõe: desfrutar dos benefícios do cacau sem uma única caloria.

### BENEFÍCIOS

- Regenera a pele graças às suas propriedades hidratantes, tonificantes e revitalizantes.
- Previne o aparecimento de rugas devido ao poder antioxidante dos seus polifenóis, juntamente com as suas vitaminas A e E, anti-radicaís livres.

- Ajuda a combater a celulite, já que o seu aroma potencia a segregação de endorfinas (hormonas do bem-estar), responsáveis pela activação do metabolismo lipídico, favorecendo assim a eliminação de gorduras.
- Estimula o metabolismo por causa do seu elevado conteúdo de teofina – substância semelhante à cafeína.
- É relaxante, uma vez que contém um alcalóide chamado triptofano, capaz de estimular a produção de serotonina no cérebro. Esta hormona é responsável pelas sensações de tranquilidade, relaxamento e felicidade.
- Ajuda a eliminar líquidos graças à teobromina, alcalóide que estimula o sistema renal, conseguindo um efeito diurético.

### ONDE FAZER

#### CENTROS THALGO

> **Slim & Sculpt Anti-Celulite:** Favorece o desfibramento dos nódulos de celulite e a eliminação das gorduras.  
**Benefícios:** Combate a celulite e hidrata a pele.  
**Duração:** de 45 a 90 minutos.  
**Preço:** de 67 a 102 euros.

#### RIVER SPA

> **Banho de Chocolate:** Tratamento numa banheira com cromoterapia e 37 jactos com funções relaxantes e drenantes, a uma temperatura de 32° C.  
**Benefícios:** Favorece o relaxamento.  
**Duração:** 20 minutos.  
**Preço:** 36 euros.

#### ZENSATIONS

> **Chocoterapia ZEN:** Envolvimento a base de cacau que esculpe a silhueta, reduz o aspecto de "casca de laranja", hidrata, suaviza e dá energia e vitalidade à pele.  
**Benefícios:** Hidratante, estimulante e redutor.  
**Duração:** 60 minutos.  
**Preço:** 72 euros.

#### SIX SENSES SPA

> **Como Spa para Chocolate (duas pessoas):** Massagem para casais com manteiga de chocolate e canela, óleo afrodisíaco de *patchouli*, jasmim e laranja.  
**Benefícios:** Nutritivo e afrodisíaco.  
**Duração:** 90 minutos.  
**Preço:** 270 euros.



## 03 Terapias com caviar

Nos finais dos anos 80, a marca suíça La Prairie decidiu aproveitar os seus benefícios cosméticos e lançou no mercado a mítica linha com o nome desta iguaria. Hoje em dia, as ovas de esturção encontram-se em vários cremes antienvhecimento exclusivos e em tratamentos de gabinetes de estética. Os seus aminoácidos essenciais, péptidos, proteínas, oligoelementos e iodo fazem dele o aliado ideal da pele.

### BENEFÍCIOS

- Regenera as estruturas celulares.
- Hidrata e nutre em profundidade.
- Estimula a produção de colagénio.

### ONDE FAZER

#### LAPA PALACE SPA

> **Caviar Body Treatment (La Prairie):** O caviar é a fonte desta massagem refirmante, nutritiva e revigorante, de corpo inteiro.  
**Benefícios:** Deixa a pele resplandecente, com uma vitalidade renovada, vibrante e elástica.  
**Duração:** 90 minutos.  
**Preço:** 140 euros.

#### LÚCIA PILOTO SPA

> **Tratamento de rosto anti-idade (Matis):** Tratamento anti-rugas à base de caviar que redinamiza as peles maduras e desvitalizadas.  
**Benefícios:** A pele fica aveludada, regenerada e remodelada graças a este tratamento de prestígio refirmante e reparador.  
**Duração:** 75 minutos.  
**Preço:** entre 95 e 110 euros.

# 04 Terapias com café



O café é a bebida mais consumida depois da água. Diariamente, em todo o mundo, tomam-se cerca de 2.500 milhões de chávenas de café. Mas não foi esse o motivo que levou o mundo da cosmética a incluir cafeína em quase todos os cremes anticelulíticos. A terapia com café (cafeterapia) acaba com o cansaço e com o stress e remodela a silhueta graças ao seu efeito anticelulítico, que advém da sua acção lipolítica e diurética. É indicada para si se tem celulite, se a sua pele perdeu firmeza com o passar dos anos, se acabou de dar à luz ou se se submeteu a uma lipoaspiração.

## BENEFÍCIOS

As virtudes do café derivam da cafeína, um alcalóide capaz de combater o aparecimento de diabetes e Parkinson, diminuir a infertilidade masculina,

prevenir o cancro do cólon, estimular a capacidade mental, aliviar as dores de cabeça, proteger o fígado e combater a asma. Para além disso:

- Estimula o metabolismo, ajudando a queimar mais calorias.
- É um diurético potente que reduz volume ao eliminar o excesso de líquidos e de toxinas.
- Tem um efeito lipolítico que favorece a eliminação de acumulações de gordura características da celulite, facilitando o alisamento da pele "casca de laranja".
- Refirma e tonifica a pele, devolvendo-lhe a sua firmeza juvenil.
- Acaba com o stress e com a fadiga, activando as funções cerebrais (memória, atenção e concentração). ☺

## ONDE FAZER

### AXIS WELLNESS FITNESS SPA, VIANA DO CASTELO

> **Café adelgaçante:** Envolvimento corporal à base de café com propriedades adelgaçantes.

**Benefícios:** Favorece a eliminação de líquidos no organismo, mimando a pele com uma textura fina e muito aromática.

**Duração:** 90 minutos.

**Preço:** 75 euros.

### VILA SOL SPA & GOLF RESORT, VILAMOURA

> **Tratamento adelgaçante**

**com Café Verde:** Envolvimento antitoxinas (inclui uma esfoliação corporal).

**Benefícios:** Estimula o sistema de desintoxicação e tem uma acção adelgaçante e drenante.

**Duração:** 55 minutos.

**Preço:** 75 euros.

### DAY DREAM SPA, LISBOA

> **Deluxe Coffee:** Massagem

e envolvimento com uma máscara corporal à base de extracto de café torrado.

**Benefícios:** Favorece a eliminação de líquidos, sobretudo nas áreas problemáticas como o abdómén, as coxas e os glúteos.

**Duração:** 40 minutos.

**Preço:** 60 euros.

## CONTACTOS ÚTEIS

### > AXIS WELLNESS FITNESS SPA

Rua da Bandeira – Viana do Castelo  
Tel.: 258 847 555  
[www.axiswellness.pt](http://www.axiswellness.pt)

### > BAMBOO GARDEN SPA (QUINTA DAS LÁGRIMAS)

Rua António Augusto Gonçalves – Coimbra. Tel.: 239 802 380  
[www.quintadaslagrimas.pt](http://www.quintadaslagrimas.pt)

### > CENTROS THALGO

**Lisboa:** C.C. Colombo, Av. Lusíada, Loja 0168, Tel.: 217 166 810; Saldanha: Av. Fontes Pereira de Melo, Galerias Saldanha, Loja 1.26/A, Tel.: 213 580 672/ 73

**Porto:** Av. da Boavista, 117, 3ª sala 11. Tel.: 226 092 031

### > DAY DREAM SPA

Rua Gil Vicente, 42 A (Ajuda) – Lisboa  
Tel.: 210 100 379  
[www.daydreamspa.pt](http://www.daydreamspa.pt)

### > LAPA PALACE SPA

Rua do Pau de Bandeira, 4 – Lisboa  
Tel.: 213 949 494  
[www.lapapalace.com](http://www.lapapalace.com)

### > LÚCIA PILOTO SPA

#### HOTEL VIP GRAND LISBOA

Av. 5 de Outubro, 197 A – Lisboa  
Tel.: 217 908 210. [www.luciapiloto.pt](http://www.luciapiloto.pt)

### > NATURAL HAIR SPA

Rua Dona Estefânia, nº81 A – Lisboa  
Tel.: 213 159 344  
[www.naturalhairstpa.pt](http://www.naturalhairstpa.pt)

### > RIVER SPA (MONTE PRADO HOTEL & SPA)

Monte Prado Hotel & Spa – Melgaço  
Tel.: 251 400 130  
[www.hotelmonteprado.pt](http://www.hotelmonteprado.pt)

### > SIX SENSES SPA (PENHA LONGA HOTEL SPA & GOLF RESORT)

Estrada da Lagoa Azul, Linhó – Sintra  
Tel.: 219 239 650.  
[www.sixsensespas.com](http://www.sixsensespas.com)

### > VILA SOL SPA & GOLF RESORT

Alto dos Morgadinhos – Vilamoura  
Tel.: 289 300 550  
[www.vilasol.pt](http://www.vilasol.pt)

### > ZENSATIONS SPA

Hotel Cascais Miragem, Av. Marginal – Cascais. Tel.: 214 825 700  
[www.holmesplace.pt](http://www.holmesplace.pt)