

o Domingo de... **Lúcia Piloto***



Direitos Reservados

"O domingo é o único dia da semana em que aproveito para descansar e para fazer as coisas que gosto, por isso procuro aproveitá-lo bem! Levanto-me cedo, cerca das 08h30, saio para tomar o pequeno-almoço, a seguir vou à ginástica - o que me dá imenso gosto e que me ajuda a sentir bem. Depois da ginástica, e já completamente revigorada, almoço fora, à beira-mar ou junto à natureza, e habitualmente vou ao Praia Café, Mar do Inferno ou ao Clube de Golfe da Quinta dos Alcoutins.

As tardes são dedicadas aos mais novos! Sempre que posso, e se está bom tempo, gosto de passear com os meus netos ao ar livre e partilhar com eles aqueles momentos de alegria e divertimento que são únicos e muito gratificantes. Quando o tempo não permite, fico em casa, em família, a ler um livro ou a ver um filme. Ou, por vezes, vou ao cinema (o último filme que vi foi o 'Mamma Mia', que me divertiu imenso).

O serão chega rapidamente e com ele a preparação para o dia e semana seguintes. Como sou organizada e metódica - e na minha actividade a imagem é fundamental - gosto de preparar calmamente o que irei vestir na segunda-feira. O dia já vai longo quando me deito, pelas 23h00. Amanhã será um novo dia!"

* Cabeleireira