



O advogado Corrêa prefere spa a hotel: "Aproveito para me cuidar"

Rotina começa e termina cedo

Hóspedes têm direito a 3 refeições, 3 lanches, muito exercício e massagem relaxante

Alimentação saudável, exercícios físicos, massagens e sono tranquilo é a receita de relaxamento — e também de emagrecimento — nos spas. Durante dois dias, o **Estado** acompanhou a rotina dos hóspedes — gordos e magros — do Spa Fit-Sollarium, em Osasco.

A primeira recomendação no spa é o controle alimentar. Cada hóspede tem direito a três refeições e três lanches diários. Por lanche, entenda-se palitos de cenoura ou gelatinas dietéticas. As refeições — balanceadíssimas — têm sempre boa aparência e con-

seguem até ser saborosas, apesar da falta de temperos. A falta de sal é excelente para a desintoxicação, explicam os médicos. Existem três tipos de dieta no Sollarium: 600 calorias diárias, 800 calorias ou dieta livre, para os magros.

Mas abrir mão dos prazeres da mesa não é tudo. Os exercícios físicos são fundamentais tanto para queimar calorias quanto para relaxar os músculos. A programação de atividades físicas começa às 8h15, com uma caminhada pelo bosque que cerca o hotel, e só termina às 18 horas, depois de outra caminhada. Aulas de hidroginástica, acqua motion, axé dancing, dança de salão e ginástica localizada completam o roteiro do dia.

Uma equipe médica aconselha o hóspede sobre as melhores opções de atividades físicas e a frequência

mais indicada para cada hóspede. Mas, a decisão fica por conta de cada um. "Aqui, não queremos obrigar ninguém a nada", explica a diretora Liza Mazzei. "Cada um tem de encontrar sua maneira de ficar de bem com a vida."

Massagens — Após um dia de privações alimentares e sacrifícios físicos, uma massagem é o ideal. Nove tipos de massagens e banhos estão à disposição dos hóspedes. A Salt-Glow-Loofah é uma das mais requisitadas. Trata-se de uma massagem com óleo de amêndoas e sal grosso, seguida de um banho quente com sabonete líquido. Além de relaxar, hidrata e limpa a pele. Depois, resta vestir o pijama e ir cedo para a cama. (I.M.)