

saúde.beleza.bem-estar.

ORGASMO PRAZER NO FEMININO

saber viver

agosto 2011 * número 134 * mensal * ano 12 * 2,20€ * Portugal Continental

Maquilhagem elétrica
Aprenda a usá-la

Estilo de vida
Descubra se é amortal

GANHE

2

**FINS DE SEMANA
NUM RESORT
DE 5 ESTRELAS**

n.º 9

volte a ser feliz

SAÚDE, CASAMENTO, FAMÍLIA,
EMPREGO... O TESTEMUNHO
DE QUEM SUPEROU
OS PIORES OBSTÁCULOS

+ ESTRATÉGIAS
PARA DAR A
VOLTA POR CIMA



Moda
Não compre
a peça errada

Alimentação
Segurança à mesa



Santa Cruz

Torres Vedras

ONDE FICAR

Areias do Seixo

Porquê Pinheiros, dunas e mar compõem o enquadramento exterior do hotel de charme Areias do Seixo e são responsáveis pela primeira boa impressão que temos do local. Digo a primeira porque muitas mais virão à medida que descubro o que está por detrás da grande porta de entrada, onde sou recebida com muita simpatia, um chá e uma fatia de bolo. A excelente localização e arquitetura pouco convencional deste hotel permitem-nos estar sempre em contacto com a natureza. Todos os detalhes foram pensados ao pormenor e os materiais usados saltam à vista, tais como o betão, a madeira quase sempre num estado inacabado, a pedra e o vidro. «Tem muito a ver com a nossa experiência de vida, a nossa forma de receber os amigos e as ideias que firmos



Tabela de preços
A partir de 150 € com
pequeno-almoço

AREIAS DO SEIXO
CHARME HOTEL
& RESIDENCES
Praça de Afonso,
Nestoura - Santa Cruz
Tel.: 261 936 140
www.areiasdoseixo.com



construindo durante as viagens que fizemos», explica Gonçalo, que juntamente com Marta, a esposa, é o proprietário do hotel.

Os dez quartos – todos com vista para o mar, terraço e lareira – contam uma história e são autênticas obras de arte, a começar pela parede de seixos do chuveiro. «A ideia é que as pessoas se sintam parte dessa história e sejam transportadas para outras paragens», diz Gonçalo. Acredite, é possível. Fiquei no quarto da Oliveira Princesa, que na porta é homenageada pelo poema «Eros e Pique» de Fernando Pessoa e lá dentro tem mesmo uma oliveira. Todo ele está decorado com materiais reciclados, recuperados, como revela Gonçalo, das obras e na praia durante o inverno, pormenores que o tornam único, como tudo aqui. Aqui, ser feliz, como manda a ardósia junto à cabeceira da cama, não é difícil.

Sapo Mulher. Indispensável.



ONDE JANTAR

No Lugar da Horta, um restaurante, bar e mercearia que tem um menu que muda ao sabor do que a natureza tem

para oferecer. Grande parte dos legumes e ervas aromáticas aqui servidos são cultivados na horta biológica do hotel. Recomendo os «Mimos de entradas» (carpaccio de polvo, presunto e morcela com ovos), o risotto de salmão e os morangos.



VIDA SAUDÁVEL

Num hotel ecológico e sustentável como este, vale a pena aproveitar as experiências programadas e que lhe permitem participar nas atividades de agricultura biológica, pescar com cana ou apanhar mexilhão, ou até fazer parte das atividades de sustentabilidade do hotel, ou seja, aprender mais sobre os recursos energéticos e a reutilizar os resíduos orgânicos. Não deixe ainda de passar a misteriosa porta do Spa e experimentar os seus tratamentos, dois deles têm a assinatura do próprio hotel: o Toque de Seixo e Alma Floral. Para terminar, desfrute da piscina exterior cinzenta com água aquecida e da paisagem autêntica que a rodeia.



O QUE DEVE VISITAR

As praias de Santa Cruz, Areia Branca e Ericeira merecem uma visita, tal como a histórica vila de Óbidos, mas volte para o Areias do Seixo antes do pôr do sol para participar no Círculo do Fogo. É um ritual que se repete todos os dias em redor de uma fogueira e ao som de uma viola, num espaço desenhado especialmente para o efeito, com uma calçada à portuguesa feita com pedaços de troncos e rodeado por raízes dos pinheiros, que como estão viradas ao contrário são autênticas esculturas em memória da intempérie que assolou a região em 2009. É um brinde à vida, um momento único ao qual não deve faltar ✨

Ao abrir mulher.sapo.pt o que é que pode encontrar? Tudo o que uma mulher consegue guardar numa bolsa, mais moda, mais beleza, mais amor e muito mais vida. Aqui poderá acompanhar as últimas tendências, promover o seu bem estar e fortalecer as suas relações. Terá sempre, bem à mão, um ou mais especialistas nos consultórios gratuitos, para a aconselhar no que precisar. Como vê, está lá tudo e não pesa nada.

 **mulher**

<http://mulher.sapo.pt>