

## SPOT DO MÊS

# ENERGIA PURA

Um hotel em *Monte Gordo* que é ele próprio um incentivo a um estilo de vida mais ativo e saudável.

Por **Sandra Gato**

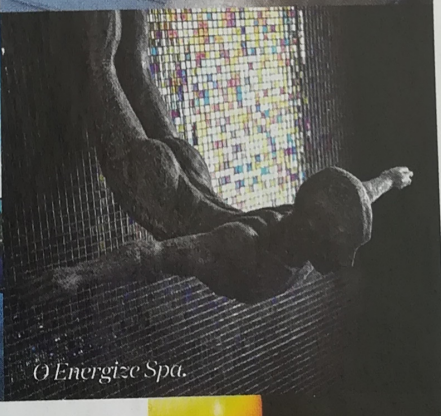
Em o Algarve não tem de envolver necessariamente bolas de Berlim consumidas entre dois sonos na toalha de praia. Agora que o verão já lá vai, rume até Monte Gordo mas foque a atenção noutros pontos altos da região. A menos de 500 metros da praia – vá até lá, mas agora que não há bolas, opte por uma caminhada à beira-mar –, o The Prime Energize ([thepriemhotels.com](http://thepriemhotels.com)) foi todo pensado para quem faz questão de ter uma vida saudável, mesmo de férias. O nome do hotel é motivador, o restaurante Fuel fornece o “combustível” necessário sem excessos e os programas de fitness e de spa são irresistíveis. ■



O restaurante Fuel.



Um dos quartos.



O Energize Spa.

### O RESTAURANTE

Aberto a hóspedes e a clientes exteriores, baseia-se nos princípios básicos da **alimentação mediterrânica**. Sem fundamentalismos – têm um hambúrguer Energize Fit (de frango) mas também um Veggie Energie (de legumes). Há uma grande **aposta na fruta** – o sumo de laranja é excelente – e, na sua maior parte, os produtos são **locais**.

### O DESPORTO

Um hotel com este conceito tem, obviamente, um programa de **atividades diárias** e gratuitas, que inclui acesso ao ginásio, à piscina exterior e a certas valências do spa, **corridas ou caminhadas** acompanhadas e uma aula de grupo por dia. Além destas, pode marcar aulas de ténis ou padel, entre outras.

### A MELHOR COMPANHIA

Tanto para um fim de semana de bem-estar revigorante no Algarve como para todos os dias, o novo Volkswagen T-Cross ([volkswagen.pt](http://volkswagen.pt)) é o melhor date. Versátil, com espírito prático e “looks” lindos de morrer. Como se quer.

