





Editorial

Já somos mais de 10 mil



LAZER ~ **GASTRONOMIA E VINHOS** CULTURA ~

SUSTENTABILIDADE

TECNOLOGIA E MOTORES

CONTACTE-NOS



Roteiro Onde Ir



Madeira

Onde Ir com...

Onde Ir com... Chef Diogo Noronha

Onde Ir Lá Fora...



Lazer

The Prime Energize Hotel propõe vida saudável

desporto, lazer, Monte Gordo, The Prime Energize Hotel

Rumámos a sul, mais propriamente a Monte Gordo, no Algarve para pormos em prática o lema do The Prime Energize Hotel: "Be active, eat well, sleep good".

Por Sandra Martins Pereira

Depois de uma viagem de três horas chegámos ao nosso destino. À nossa espera, um hotel com classificação de quatro estrelas e uma vista para o mar.

Depois de uma pequena visita às instalações desta unidade hoteleira, cuja decoração esteve a cargo da conhecida designer Nini Andrade Silva, dirigimo-nos ao Restaurante & Bar Fuel para degustarmos o nosso jantar.



Em tons bege e castanho, os pormenores surgem em objetos como as pequenas mesas cujos pés mais não são que pedais de bicicleta ou a escultura de uma amendoeira em flor que ilumina a sala de refeições.

Aqui o menu é confecionado com produtos locais e tendo como base a dieta mediterrânica. Saladas e legumes da época fazem parte da





extensa lista do menu, onde o azeite e as ervas aromáticas marcam presença obrigatória para temperar os pratos. Spaghetti Nero com Salmão e Camarão, Hambúrguer de Feijão Preto e Cereais, Espetadas de

Frango com Salsa de Ananás são apenas alguns dos muitos pratos disponíveis num menu onde não faltam as sobremesas como o Cheesecake de Lima e Pudim de Chia e Aveia com Morangos.

Procurar alojamentos e mais...

Destino

Monte Gordo

Check-in

21 ▼ Dec 2018 ▼

Check-out

22 ▼ Dec 2018 ▼

Procurar

Booking.com

Procurar

Search

Q

Últimas

A Grande Arte no Cinema arranca a 19 de dezembro

Toca da Raposa propõe passagem de ano com muita animação

Museu FC Porto com ofertas especiais de Natal

Casino Estoril recebe Sara Paixão e Gustavo em noite de Fado

Os melhores mercados de Natal lá fora

Categorias

Seleccionar c ▼



Apesar de haver uma secção dedicada a bebidas, a água é a bebida de eleição neste espaço.

É aqui também, que horas mais tarde viríamos tomar um pequeno-almoço revigorante, servido entre as 7h30 e as 10h30 e onde não faltam sumos naturais e uma oferta variada de pães, cereais, frutas e iogurtes.





E porque o cansaço depois da viagem já era muito, nada como ir descansar para o nosso quarto, onde não falta sequer um colchão para a prática de ioga. Nos amenities um feliz encontro com a marca

Rituals, que não podemos deixar de mencionar.

Corrida matinal e Spa

Novo dia, novas aventuras. Do nosso plano faz parte uma corrida – para nós, confessamos, uma caminhada – na Estrada da Mata, um percurso com 1,5km acompanhados por um personal trainner. Mas a oferta diária de atividades é enorme e os hóspedes podem optar por aulas de ioga, pilates, aquagym, cycling, stretching, entre outras e que se encontram incluídas na tarifa.







Se o hóspede assim o quiser pode ainda contratar o serviço de um personal trainner, que irá preparar um plano personalizado de treinos para cada cliente. Destaque ainda para a realização de bootcamps e programas detox e perda de peso.

O The Prime Energize
Hotel conta ainda com
um ginásio todo
equipado com alguns
dos melhores
aparelhos no mercado
e para os atletas que
procurem as
instalações há ainda a



possibilidade de utilizarem o Centro de Alto Rendimento de Vila Real de Santo António, situado a 3km.

Chegados da nossa corrida/caminhada foi tempo de uma passagem pelo Energize Spa. Um espaço que em breve acrescentará novas valências à oferta já existente, como por exemplo uma cabine de haloterapia (terapia holística que utiliza o sal para prevenir, tratar e reabilitar doenças respiratórias, de pele e alérgicas) e ainda tanques de contraste, que alternam o quente com o frio, ideais para a recuperação de atletas.





e não temos nada a apontar. Destaque para esta viagem sensorial através dos aromas e ingredientes do

Ao todo são duas as salas de tratamentos

Algarve.

disponíveis, uma delas dupla e uma piscina interior aquecida com jacuzzi.



Mesmo antes do almoço, ainda tivemos tempo para subir ao Rooftop, onde é possível fazer ioga, ouvir música ao vivo, dar um mergulho na piscina exterior e até aprender a fazer cocktails. Nós aprendemos a fazer um Dry Martini de maçã verde, que aqui deixamos a fotografia.

Seja para atletas ou para famílias, o The Prime Energize Hotel, com 105 quartos no total e apenas a

400 metros da praia, proporciona uma estadia "saudável".





