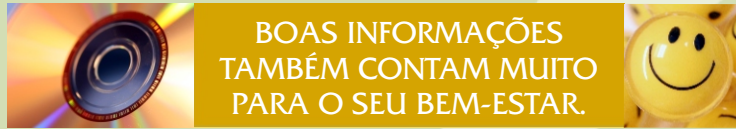


Acontece no Spa Igaratá



INFORMATIVO DO SPA FAZENDA IGARATÁ • Nº 23 - ABRIL DE 2011



Com o objetivo de proporcionar aos hóspedes meios para que eles possam ter permanente acesso, em suas próprias casas, às várias informações sobre o universo do regime e do bem-estar, adquiridas principalmente durante os períodos de estadia, o Spa Fazenda Igaratá disponibiliza algumas importantes ferramentas. Uma delas é o Caderno de Receitas nº 2, que ensina como preparar exclusivos pratos e sobremesas criados pelo próprio spa. Sempre fáceis de fazer, com ingredientes utilizados no dia-a-dia, todas as receitas apresentadas estão plenamente de acordo com a Dieta Dissociada, aplicada pelo Igaratá na alimentação de seus hóspedes. Outra ferramenta é um DVD com cerca de 30 minutos de duração, que tem como conteúdo a palestra que o Dr. João Cesar Castro Soares, endocrinologista e nutrólogo do spa, oferece aos hóspedes todos os sábados a partir das 13h30m. Tanto o caderno de receitas quanto o DVD com a palestra podem ser obtidos no próprio Spa Fazenda Igaratá.



Além disso, caso os interessados queiram expandir ainda mais os seus conhecimentos, é possível adquirir, nas principais livrarias do país, o livro "Dieta Dissociada - Emagrecer com Saúde Comendo de Tudo", de autoria do Dr. João Cesar, que mostra, de forma simples, como uma pessoa pode perder até 10% do peso corporal em um mês, dissociando a dieta e, o que é melhor, comendo bem. Outro meio de obter informações relativas a uma alimentação e a um modo de vida saudáveis é este próprio informativo, disponibilizado bimensalmente no site do Igaratá e que constantemente traz matérias assinadas pelas nutricionistas do spa, Cristina Grandjean e Fabiana Marangoni, e também pelo Dr. João Cesar Castro Soares.



O QUE EU DEVO LEVAR PARA O SPA?

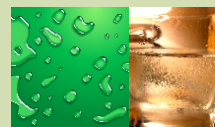
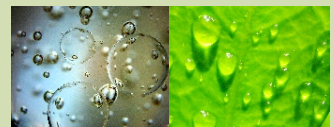
Para um bom aproveitamento de todas as atividades oferecidas pelo Spa Fazenda Igaratá, você deve levar em sua bagagem toalhas para uso na piscina, tênis confortável para as caminhadas e roupas esportivas para os exercícios diários. Fora isso, como o spa está numa região de clima tropical temperado, com temperatura anual média de 18,5°C, é importante que você também tenha na bagagem roupas quentes para a noite. O Spa Fazenda Igaratá oferece, sob empréstimo, roupão e toalhas de banho e de rosto nos apartamentos, além de fornecer sabonete, shampoo e condicionador.

SEU CORPO NÃO VIVE SEM UMA BOA HIDRATAÇÃO.

Por Fabiana Marangoni



Não há nenhuma dúvida de que todos nós precisamos beber água diariamente. Mas, em relação à quantidade, qual seria a correta? Na verdade, estima-se que uma ingestão adequada seria de cerca de 2 litros por dia, só que em alguns casos isso ainda pode ser pouco. Se uma pessoa, por exemplo, está fazendo dieta hipocalórica, a degradação das células adiposas libera corpos cetônicos na corrente sanguínea, que, por sua vez, ao atingirem o sistema nervoso central, ocasionam tonturas, dores de cabeça e mau hálito. E como esses corpos cetônicos são eliminados pela urina, então, quanto mais água for ingerida, mais rapidamente eles irão embora do organismo. A prática de exercícios físicos também requer uma especial atenção em relação à hidratação, já que o suor deve ser bem repostado. Se, por exemplo, em uma hora de esteira a diferença de peso entre o início e o fim da prática - sem ingerir nada - for de 500g, isso significa que a pessoa perdeu meio litro. E o que deve ser repostado não é somente esse meio litro, mas uma vez e meia, ou seja, 750ml de água, preferencialmente não de uma só vez, mas aos poucos.

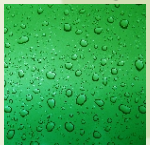


Ainda sobre a hidratação, um importante ponto a ser esclarecido é que a ingestão de água durante as refeições, ao contrário do que muita gente pensa, não leva ao aumento de peso. Beber água à mesa pode até mesmo contribuir para que se coma menos, devido à sensação de saciedade provocada pelo preenchimento gástrico. Aliás, um estudo realizado pela Universidade de Virginia Tech, nos EUA, comprovou isto na prática, demonstrando que um grupo de pessoas que ingeriu um copo de água antes das principais refeições teve maior perda de peso em relação ao grupo que não ingeriu. Enfim: água só faz bem à saúde, garantindo um melhor funcionamento intestinal, renal e circulatório, valendo aqui a ressalva de que algumas doenças, como insuficiência renal e insuficiência cardíaca, podem gerar algumas restrições quanto a ingestão de líquidos, que deve ser feita sob orientação médica.



Fabiana Marangoni é nutricionista do Spa Fazenda Igaratá. Todas as segundas-feiras, a partir das 20h30m, ela conduz uma produtiva palestra para os hóspedes, em que dá minuciosas explicações sobre como aproveitar a dieta do Igaratá e, principalmente, motiva quem está chegando a atingir os seus objetivos.

(continuação da matéria na pág. 2)





HIDRATAÇÃO COM CHÁS E SUCOS.



A hidratação com chás e sucos também é bem-vinda, porém ela não substitui a ingestão de água. É importante lembrar que o consumo de alguns sucos pode agregar algumas calorias consideráveis à sua dieta. Um copo de suco de laranja, por exemplo, pode chegar a ter 140 kcal. Uma dica para fugir dessas calorias extras é ficar com os sucos que devem ser diluídos em água, como os de maracujá, limão, melão, abacaxi e melancia, sempre com adoçantes e nunca com açúcar. Um dado interessante é que um copo desses sucos diluídos em água equivale a uma porção de fruta e o recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é o consumo de 3 a 5 porções de frutas por dia.



Um dado interessante é que um copo desses sucos diluídos em água equivale a uma porção de fruta e o recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é o consumo de 3 a 5 porções de frutas por dia.



VEGETARIANOS

Por Dr. João Cesar Castro Soares

A alimentação vegetariana (que exclui a carne da dieta alimentar) tem um lado saudável, pois tem pouca gordura saturada, é rica em fibras e geralmente menos calórica. Já a dieta vegetariana restrita, marcada também pela ausência de ovo e de leite (e todos os seus derivados), leva à carência de aminoácidos de alto valor biológico (aminoácidos essenciais), de vitamina B12 e zinco. Aminoácidos essenciais são aqueles que o organismo não produz, sendo encontrados em quantidade suficiente apenas em alimentos de origem animal. A lisina é um deles e sua falta provoca queda de cabelo. A carência de ferro e de vitamina B12, induzida pela dieta, pode provocar anemia (megaloblástica ou ferropriva) e neuropatia progressiva. As principais fontes vegetais de ferro, como feijão, espinafre e brócolis, além da reduzida quantidade de ferro mineral (em comparação com as carnes), têm aproveitamento cerca de oito vezes menor no organismo. Não se deve deixar de consumir ovos e laticínios. Consumindo-os diariamente, o indivíduo terá um estilo de vida realmente saudável, sem carência de nenhum aminoácido essencial ou de vitaminas.



As principais fontes vegetais de ferro, como feijão, espinafre e brócolis, além da reduzida quantidade de ferro mineral (em comparação com as carnes), têm aproveitamento cerca de oito vezes menor no organismo. Não se deve deixar de consumir ovos e laticínios. Consumindo-os diariamente, o indivíduo terá um estilo de vida realmente saudável, sem carência de nenhum aminoácido essencial ou de vitaminas.



(Trecho extraído do livro “Dieta Dissociada - Emagrecer com Saúde Comendo de Tudo”.)



TOME UMA MEDIDA SAUDÁVEL PARA A NATUREZA.

Procure utilizar copos ou canecas laváveis em substituição aos copos de plásticos descartáveis, prejudiciais ao meio ambiente por não serem biodegradáveis e gerarem resíduos tóxicos no processo produtivo. Imagine só quantos copos descartáveis deixarão de ser usados, somente por você, com esta medida. E o quanto isso, por incrível que pareça, fará a diferença no futuro, já que cada um deles demora mais de 100 anos para se deteriorar.

PEQUENAS AÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA.

Uma campanha do Spa Fazenda Igaratá em prol do meio ambiente e do bem-estar de todos.



Como em todas as suas edições, o “Acontece no Spa Igaratá” traz mais duas receitas de pratos de baixa caloria, para que você possa preparar em sua própria casa alimentos saborosos e ao mesmo tempo saudáveis, dentro do princípio da Dieta Dissociada aplicada pelo spa, que separa os alimentos com proteína animal dos alimentos à base de carboidratos complexos nas principais refeições.

Yakissoba Vegetariano

- 1/2 pacote de macarrão para yakissoba
- 7 flores de brócolis
- 1/2 nabo
- 5 unidades de rabanete
- 7 flores de couve-flor
- 1/2 saquinho de moyashi
- 2 cenouras
- 10 unidades de vagem
- 1 xícara de chá de repolho
- 3 xícaras de chá de shoyo
- 3 xícaras de água

Cozinhe o macarrão e reserve. Pique as flores de brócolis, o nabo, o rabanete, as flores de couve-flor, as vagens e o repolho. Cozinhe-os com o shoyo e a água por aproximadamente 10 minutos. Depois de pronto, junte ao macarrão e sirva.

Rende 25 porções.
80 kcal por porção.

Filé de Frango ao Creme de Espinafre

- 500g de frango sem gordura
- 1/2 xícara de chá de vinagre branco
- sal light a gosto
- alho a gosto
- salsinha desidratada a gosto
- cebolinha desidratada a gosto

para o molho:

- 1 caixa de creme de leite light
- 200ml de leite desnatado
- 1 colher de sobremesa rasa de óleo de canola
- 1 colher de sobremesa de cebola ralada
- 1 xícara de chá de espinafre picado

Tempere o frango com os ingredientes indicados. Leve ao forno até ficar macio. Bata no liquidificador o leite desnatado, o creme de leite e o espinafre. Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola, acrescente a mistura do liquidificador e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Coloque sobre os filés e sirva.

Rende 13 porções.
92 kcal por porção.



DESCONTO ESPECIAL PARA MEMBROS DE EMPRESAS, ASSOCIAÇÕES E SINDICATOS CONVENIADOS.

O Spa Fazenda Igaratá mantém convênios com várias associações, federações, sindicatos e empresas, através do qual oferece aos seus respectivos membros um desconto adicional de 5% no valor já naturalmente vantajoso de suas diárias. Veja a lista completa das organizações conveniadas em nosso site, no link “Promoções”. Se você for funcionário ou ligado a uma delas, aproveite este desconto especial. E se a sua organização não estiver na lista, peça para o RH ou o responsável fechar um convênio.



Desconto de 5% não válido somente em períodos de feriados e nos meses de janeiro e julho.



Central de Reservas: (0xx11) 4658-1433/1340

Rodovia Dom Pedro I, km 29 - Igaratá - SP

www.spaigarata.com.br