

# Acontece no Spa Igaratá



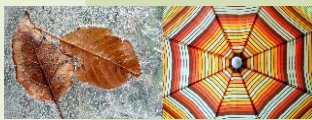
INFORMATIVO DO SPA FAZENDA IGARATÁ • Nº 25 - AGOSTO DE 2011



É TEMPO DE SEU CORPO DIZER ADEUS AO INVERNO. E COMEÇAR A SE PREPARAR PARA O VERÃO.

Por Mariane Lobo

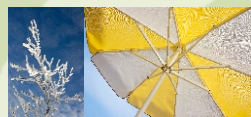
Logo mais, o inverno estará indo embora, deixando para trás muitas coisas boas, que só ele é capaz de trazer, como, por exemplo, aquele aconchegante momento junto à lareira ou aquele saboroso prato de sopa bem quente. Mas se, por um lado, o inverno tem lá suas características agradáveis, por outro lado, ele não é tão generoso assim em relação à pele do nosso corpo. Durante essa estação do ano, nossa pele fica mais desidratada, pois além



de diminuirmos a ingestão diária de água, ficamos expostos ao frio e tomamos banho com água muito quente. Com isso, o corpo, o rosto e os cabelos ficam mais ressecados, porque passamos a perder os oligoelementos - elementos químicos essenciais para os seres vivos - devido à desidratação. Nessa época, aliás, é comum o aumento das linhas de expressão e rugas no rosto. Portanto, com o fim do inverno e a chegada da época do calor, devemos abusar das hidratações. Dessa forma, conseguimos deixar nossa pele com mais brilho e uma maior sustentação, mantendo mais colágeno e elastina tanto no rosto quanto no corpo. Fora isso, uma pele sempre hidratada melhora o uso dos cosméticos em sua própria casa. Uma ótima medida para você se preparar como deve para o verão é aproveitar os exclusivos benefícios de alguns dos muitos serviços disponibilizados pela clínica de estética e terapias do Igaratá, como os indicados a seguir:



de diminuir a ingestão diária de água, ficamos expostos ao frio e tomamos banho com água muito quente. Com isso, o corpo, o rosto e os cabelos ficam mais ressecados, porque passamos a perder os oligoelementos - elementos químicos essenciais para os seres vivos - devido à desidratação. Nessa época, aliás, é comum o aumento das linhas de expressão e rugas no rosto. Portanto, com o fim do inverno e a chegada da época do calor, devemos abusar das hidratações. Dessa forma, conseguimos deixar nossa pele com mais brilho e uma maior sustentação, mantendo mais colágeno e elastina tanto no rosto quanto no corpo. Fora isso, uma pele sempre hidratada melhora o uso dos cosméticos em sua própria casa. Uma ótima medida para você se preparar como deve para o verão é aproveitar os exclusivos benefícios de alguns dos muitos serviços disponibilizados pela clínica de estética e terapias do Igaratá, como os indicados a seguir:



de diminuir a ingestão diária de água, ficamos expostos ao frio e tomamos banho com água muito quente. Com isso, o corpo, o rosto e os cabelos ficam mais ressecados, porque passamos a perder os oligoelementos - elementos químicos essenciais para os seres vivos - devido à desidratação. Nessa época, aliás, é comum o aumento das linhas de expressão e rugas no rosto. Portanto, com o fim do inverno e a chegada da época do calor, devemos abusar das hidratações. Dessa forma, conseguimos deixar nossa pele com mais brilho e uma maior sustentação, mantendo mais colágeno e elastina tanto no rosto quanto no corpo. Fora isso, uma pele sempre hidratada melhora o uso dos cosméticos em sua própria casa. Uma ótima medida para você se preparar como deve para o verão é aproveitar os exclusivos benefícios de alguns dos muitos serviços disponibilizados pela clínica de estética e terapias do Igaratá, como os indicados a seguir:



**LIFTING FACIAL DE OURO:** terapia finalizada com aplicação de máscara nutritiva especial, que realiza a reposição de minerais, deixando a pele fresca e luminosa e proporcionando um embelezamento imediato.

**LIFTING FACIAL BIOLÓGICO:** tratamento antiflacidez e rejuvenescedor realizado com elastina, colágeno, extrato placentário e hidrolisado de proteína, que deixa a pele mais firme e viçosa.



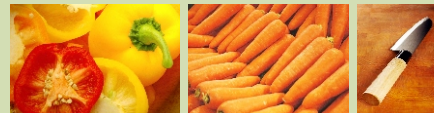
**ARGILOTERAPIA:** proporciona a renovação celular e, devido ao uso da argila verde, ocasiona a estimulação do colágeno e da elastina, diminuindo a flacidez e hidratando profundamente a pele.



**HIDRATAÇÃO CORPORAL COM LAMA VULCÂNICA:** terapia com ação remineralizante e hidratante, que promove a elasticidade da pele devido ao alto teor de alumínio e silício da lama extraída das terras vulcânicas.



Mariane Lobo é fisioterapeuta e coordenadora da clínica de terapias e serviços de estética do Spa Fazenda Igaratá.



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.

## Soja Texturizada à Parmegiana

200g de bife de soja texturizada  
água para hidratar o bife  
azeite a gosto  
sal a gosto  
4 colheres de sopa de molho de tomate  
ricota defumada a gosto

Hidrate os bifés de soja em água e sal. Em seguida, coloque os bifés para grelhar no azeite e reserve. Depois de pronto, despeje o molho vermelho e a ricota defumada por cima. Sirva.

Rende 10 porções.  
57 kcal por porção.

## Salmão ao Maracujá

500g de filé de salmão  
sal light a gosto  
1 limão  
alho a gosto  
para o molho:  
300ml de suco de maracujá natural  
1 colher de sobremesa de óleo de canola  
alho a gosto  
sal light a gosto

Tempere os filés com limão, sal e alho. Leve ao forno por 30 minutos. Misture todos os ingredientes do molho e deixe ferver bem. Despeje sobre o peixe e sirva.

Rende 8 porções.  
112 kcal por porção.

## APROVEITE AS TERAPIAS OFERECIDAS PELO SPA. MESMO QUE VOCÊ NÃO SEJA HÓSPEDE.



As terapias corporais, os banhos, os cuidados de estética e do salão de beleza do spa também estão abertos às pessoas da região que desejam cuidar do corpo e da mente num ambiente extremamente propício para isso. Ou seja: você não precisa ser hóspede do spa para sentir os inúmeros benefícios proporcionados pelas massagens, hidratações faciais, hidromassagens e outros serviços de uma ampla lista. A única coisa que você precisa fazer é agendar o que deseja, ligando antecipadamente para a Central de Reservas do Igaratá.



Terapias e Estética:  
das 9 às 19h.

Serviços prestados  
diariamente.

Salão de Beleza:  
das 10 às 19h.



## COLESTEROL

Por Dr. João Cesar Castro Soares

O colesterol é uma substância essencial para o organismo, pois está presente nas membranas das células e serve de base para a produção de diversos hormônios. O problema é quando ocorre um acúmulo de colesterol no organismo devido à ingestão de muitos alimentos ricos nessas substâncias ou à alteração no fígado, que aumenta sua produção endógena. O colesterol é encontrado principalmente em alimentos que contêm gordura saturada, como ovo, carnes, miúdos, camarão e lagosta. Os miúdos devem ser consumidos no máximo uma vez por semana, já os camarões e as lagostas no máximo três. Se consumirmos até três ovos por semana, teremos benefícios, pois eles têm grande valor nutricional, contando também com vitamina E e substâncias antioxidantes. O valor normal do índice de colesterol em indivíduos adultos é de até 200 miligramas por decilitro. O LDL, fração ruim, é aceitável até 120 miligramas por decilitro. O HDL, fração boa, deve ser maior que 40 no homem e 50 na mulher. Além de dieta e atividade física, as estatinas, substâncias que inibem a produção do colesterol ruim, estão sendo empregadas de forma terapêutica. Para o grupo especial dos diabéticos, é indicado manter o LDL menor que 100 miligramas por decilitro.



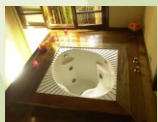
(Trecho extraído do livro “Dieta Dissociada - Emagrecer com Saúde Comendo de Tudo”.)

## QUAL PAI NÃO GOSTA DE UMA BOA PECHINCHA?

Dia dos Pais no Igaratá com 50% de desconto e banho de ofurô.



Venha passar o Dia dos Pais em família no Igaratá. O spa criou um pacote em que pai, acompanhado de filho ou filha, tem 50% de desconto no valor de sua respectiva estadia e ainda por cima ganha um relaxante banho de ofurô. O pacote também inclui saborosa dieta de 600 ou 1200 calorias diárias sob orientação nutricional, palestra com médico endocrinologista e nutrólogo e diversas atividades monitoradas de esporte e lazer. Se você é filho ou filha, convide seu pai. E se você é pai, convide seu filho ou filha. São três dias para vocês aproveitarem ao máximo, com check-in às 14 horas de 12 de agosto (sexta-feira) e check-out ao meio-dia de 14 de agosto (domingo), incluindo um almoço bem especial do Dia dos Pais.



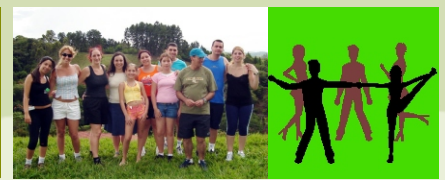
Desconto de 50% nas diárias do pai válido somente quando pelo menos um filho ou filha também estiver hospedado no spa, no mesmo ou em outro apartamento.



O valor do Pacote do Dia das Pais será calculado de acordo com o tipo de apartamento escolhido. Para maiores informações, envie um e-mail para atendimento@spaigarata.com.br ou fale diretamente com a nossa Central de Reservas.

Forma de pagamento: 30% na reserva, via depósito bancário, e o restante parcelado em duas vezes: uma parcela à vista e outra para 30 dias.

## DAY SPA COM DESCONTO E ATENDIMENTO ESPECIAIS PARA GRUPOS.



O Igaratá mantém um serviço especial de Day Spa para grupos, sejam eles organizados por agências de turismo, empresas, associações ou até mesmo pelos próprios participantes. Com horário de entrada de acordo com a preferência do grupo - das 7h30m às 9 horas - e saída às 21 horas, o Day Spa do Igaratá inclui diversas atividades monitoradas de esporte e lazer, uso das instalações e dieta dividida em 4 ou 5 refeições: café da manhã, lanche matinal (para grupos com café da manhã às 7h30m), almoço, lanche vespertino e jantar. Tudo isso num local paradisíaco, em meio a muito verde, ar puro e com toda a estrutura de um dos mais exclusivos e aconchegantes spas do país.



O cardápio servido aos grupos também segue o princípio da

Cardápio especialmente elaborado de acordo com a preferência do grupo.



Dieta Dissociada utilizada pelo spa. Porém, como nem sempre as pessoas que vêm em grupo para o Day Spa estão de regime, para elas não há restrições com relação à quantidade de calorias por refeição.

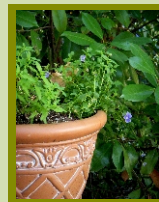


Além disso, desde que com antecedência, é possível escolher com a nutricionista do Igaratá o cardápio das principais refeições, para que o mesmo agrade a todos.

Organize o seu grupo. E venha passar, entre amigos, um dia saudável e relaxante no Spa Fazenda Igaratá.

Desconto especial válido para grupos acima de 15 pessoas, não válido para alta temporada e períodos de feriados.

## TRANSFORME O LIXO ORGÂNICO NUM PODEROSO ADUBO.



O lixo orgânico que você, diariamente, joga fora - composto basicamente por restos de comida, cascas de frutas e de legumes, papéis, ossos etc. - pode ser facilmente transformado num poderoso adubo. Se você mora numa casa, basta enterrá-lo no jardim, próximo às plantas. Já em um apartamento, é só colocar o lixo orgânico num vaso vazio e cobrir com um pouco de cal, serragem e terra - fazendo camadas até completá-lo -, que em cerca de 90 dias você poderá usar o composto resultante para dar novos nutrientes às suas plantas ou para o replantio. Agindo dessa maneira, você dá uma destinação muito mais adequada para parte do seu lixo doméstico e, ainda por cima, contribui para melhorar o verde ao seu redor.

## PEQUENAS AÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA.

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



Central de Reservas: (0xx11) 4658-1433/1340  
(11) 7891-9641 • Rádio 9ª 11321  
Rodovia Dom Pedro I, km 29 - Igaratá - SP  
[www.spaigarata.com.br](http://www.spaigarata.com.br)