

# Acontece no Spa Igaratá

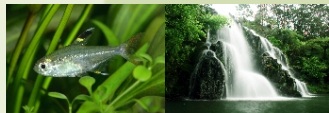


INFORMATIVO DO SPA FAZENDA IGARATÁ • Nº 26 - OUTUBRO DE 2011

## DESCARTE O HÁBITO DE JOGAR ÓLEO PELO RALO DA PIA.



O óleo de cozinha que muita gente, inocentemente, acaba despejando pelo ralo da pia causa uma série de danos ambientais, já que cada litro descartado assim é capaz de poluir cerca de um milhão de litros de água. Levado pelas redes de esgoto a rios e mares, o óleo cria uma fina camada na superfície da água, prejudicando a sua oxigenação e causando danos à vida aquática. Por outro lado, se jogado em terrenos baldios ou no lixo, esse óleo, por incrível que pareça, irá ocasionar o aumento das enchentes, pois impermeabiliza o solo. Para ajudar a evitar tudo isso, basta você tomar uma medida bem simples: ir armazenando o óleo usado em garrafas pet e, periodicamente, encaminhá-lo para reciclagem,



que o transformará em biodiesel ou sabonete. No seu bairro, com toda a certeza, você encontra vários endereços que recebem óleo usado. E se você mora em condomínio, o processo é ainda mais fácil, pois existem diversas empresas que podem ir até ele para fazer gratuitamente a coleta, inclusive fornecendo frascos individuais para cada unidade. Tomando essa atitude, você contribui para a proteção do meio ambiente e ainda por cima colabora para a geração de trabalho e, conseqüentemente, de renda.



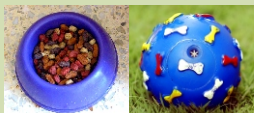
## PEQUENAS AÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA.

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



## NO SPA IGARATÁ, SEU MELHOR AMIGO É SEMPRE BEM-VINDO.

Quer tirar alguns dias de folga e não sabe onde deixar o seu melhor amigo? Ou não quer, em hipótese alguma, se separar dele durante as férias? Então, é só vir passar uma agradável temporada no Spa Fazenda Igaratá, que permite que o seu cãozinho se hospede junto com você, inclusive dormindo no mesmo apartamento. Por uma pequena taxa adicional sobre o valor da diária - a título de limpeza e higienização especiais dos apartamentos - e seguindo algumas poucas regras bem simples, você aproveita tudo o que o Spa Fazenda Igaratá oferece para maximizar o seu bem-estar e, ao mesmo tempo, continua mantendo aquela sempre saudável e harmoniosa convivência com o seu fiel companheiro. Para maiores informações, fale com a nossa central de reservas.



## GOMAGE COMBINA MUITO BEM COM TEMPOS DE SOL FORTE.

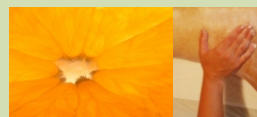
Por Mariane Lobo



No último informativo, abordei algumas terapias - como argiloterapia, lifting facial biológico e banho de leite e mel - que são indicadas para combater a desidratação normalmente causada pelo inverno à nossa pele. E que ajudam o corpo a sair da época do frio um pouco mais preparado para começar a enfrentar os meses de calor.



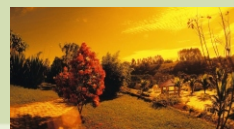
Porém, como verão é época de expor a pele, os cuidados com ela devem ser redobrados nesse período, sendo ideal que você continue não abrindo mão dos tratamentos



especializados, como, por exemplo, a gomage: uma terapia oferecida pela clínica do Igaratá mais do que perfeita para os tempos de sol forte, que num país tropical como o nosso, inclusive, já dá o ar de sua graça em plena primavera. Indicada para início de tratamentos estéticos, hidratação corporal e, notadamente, para a pré e pós-exposição solar do corpo, a gomage consiste na esfoliação da pele para a remoção de impurezas, cravos superficiais, células mortas e secreção sebácea, expondo uma superfície com aparência nova. Essa agradável terapia tem início com uma massagem auxiliada por pasta esfoliante, que contém em sua formulação microesferas de polietileno e sementes de apricot, e é finalizada com uma segunda massagem bem relaxante, que utiliza óleo de laranja e proporciona uma inigualável sensação de bem-estar.



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



## PROMOÇÃO MAIS SPA: A CADA 7 DIAS NO IGARATÁ, VOCÊ GANHA MAIS 1.

Em outubro, você pode ficar um dia a mais no spa sem gastar nada com isso. É a "Promoção Mais Spa", que está dando uma diária grátis para quem aproveitar 6 diárias de forma sequencial num mesmo período de hospedagem. Ou seja: se o Igaratá sempre foi um spa econômico, com diárias bem racionais e acessíveis, agora ele está sendo ainda mais. Aproveite a "Promoção Mais Spa". E ganhe, sem custo algum, um pouco a mais de bem-estar.

Veja o regulamento completo da "Promoção Mais Spa", acessando o link "promoções" de nosso site.



## DAY SPA DE ANIVERSÁRIO: isenção de taxa e bolo de cortesia para o aniversariante.

Entra ano, sai ano e dia de aniversário acaba sendo sempre a mesma coisa. Ou a festa é em casa, num restaurante ou num barzinho. Então, porque não variar um pouco e passar um aniversário bem diferente de todos os outros que você já teve? E é justamente para isso que existe o Day Spa de Aniversário do Igaratá, um serviço de um dia que presenteia o aniversariante com um delicioso bolo diet e a isenção de sua taxa quando seu grupo tiver pelo menos 10 pessoas e, além disso, oferece descontos progressivos para grupos acima de 10 pessoas. Passando o dia no Igaratá, você e seus convidados poderão, por exemplo, relaxar na hidro-



massagem coletiva, fazer sauna e, se quiserem, até mesmo participar de uma série de atividades monitoradas voltadas para o

bem-estar do corpo, como alongamento, caminhada, hidroginástica e step. Fora isso, vocês também irão apreciar uma dieta de baixa caloria que lembra a típica comida de fazenda, composta por café da manhã, lanche matinal, almoço, lanche vespertino e jantar. No seu próximo aniversário, reúna seus parentes mais próximos e seus melhores amigos e venham passar um dia saudável e inesquecível, em contato direto com a natureza, no Spa Igaratá.



Chegada a partir das 7h30m e saída às 21 horas. Em feriados prolongados, verifique a disponibilidade desse serviço. Para obter informações sobre valores e descontos, fale com a nossa Central de Reservas.

## EM 29 DE OUTUBRO, VENHA SE DIVERTIR NO HALLOWEEN DO SPA FAZENDA IGARATÁ.



O último fim-de-semana de outubro vai ser perfeito para você se divertir bastante no Spa Fazenda Igaratá. Isso porque no sábado, dia 29, o spa estará oferecendo para seus hóspedes sua tradicional e sempre bem animada festa de Halloween, repleta de travessuras e gostosuras, diets, é claro! Além do mais, vindo passar este fim-de-semana



especial no Igaratá, você irá aproveitar tudo aquilo que o spa oferece para maximizar o seu bem-estar. Reserve já o seu apartamento. E não se esqueça, é lógico, de trazer a sua fantasia, de preferência, bem horripilante!

## TABELA DE CALORIAS:



Leite Integral (200ml)	124 Kcal	Pudim de Leite (100g)	182 Kcal
Cerveja (350ml)	147 Kcal	Provolone (15g)	56 Kcal
Refrigerante (350ml)	283 Kcal	Maionese (20g)	78 Kcal
Goiabada (100g)	275 Kcal	Pizza Mussarela (50g)	139 Kcal
Manteiga (10g)	76 Kcal	Salsicha (31g)	77 Kcal

Se você abusar, não se esqueça de fazer a sua reserva.



Nessa edição, o "Acontece no Spa Igaratá" está trazendo para você três receitas de deliciosos bolos. Afinal, você não precisa ficar passando vontade só porque está fazendo regime, já que - como a cozinha do Igaratá sempre demonstra - é muito bem possível harmonizar baixas calorias com os melhores sabores, inclusive de doces.

### Bolo de Banana

2 xícaras de chá de farinha de trigo  
4 colheres rasas de chá de fermento em pó  
3 colheres de sopa de óleo de canola  
1 xícara de chá de adoçante em pó  
1 xícara de chá de leite de soja  
½ xícara de chá de água  
6 bananas nanicas cortadas ao meio

Peneire a farinha e o fermento. Junte todos os ingredientes (menos as bananas) e misture com uma colher. Despeje metade da massa numa fôrma untada. Coloque as bananas cortadas e sobre elas a outra metade da massa. Leve ao forno médio por 30 minutos.

Rende 67 porções.  
26 kcal por porção.

### Bolo Branco de Festa

2 xícaras de chá de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
2 colheres de sopa de margarina light  
1 xícara de chá de adoçante em pó  
2 colheres de sopa de maisena  
2 colheres de sopa de leite de soja

Misture todos os ingredientes, menos o fermento, com uma colher por 2 minutos. Em seguida, adicione o fermento e misture delicadamente. Coloque numa fôrma e deixe em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Rende 53 porções.  
31 kcal por porção.

### Bolo de Chocolate

**massa**  
2 xícaras de chá de chocolate em pó light  
½ xícara de chá de água fervendo  
¼ xícara de chá óleo de canola  
1 colher de café de essência de baunilha  
1 xícara de chá de adoçante em pó  
1 xícara de chá farinha de trigo  
1 xícara de chá leite de soja

**recheio**  
1 xícara de chá leite de soja  
1 colher de sopa de maisena  
½ xícara de chá margarina light  
1 colher de café de essência de baunilha  
1 xícara de chá adoçante em pó light  
1 xícara de chá frutas passas

Para o preparo da massa, misture numa tigela o chocolate com a água fervendo até se dissolverem. Deixe esfriar e junte o restante dos ingredientes numa batedeira. Bata por 2 minutos. Misture por último o fermento, unte a fôrma e leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos. Já para preparar o recheio, leve todos os ingredientes ao forno médio por 15 minutos. Deixe esfriar e recheie o bolo.

Rende 66 porções.  
27 kcal por porção.

Você pode ter diversas sugestões de pratos de baixa caloria adquirindo, no próprio spa, o Caderno de Receitas nº 2, criado para oferecer aos hóspedes do Igaratá mais uma ferramenta para que eles possam se alimentar de bem forma saudável em suas próprias casas.



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