

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

Spa Maria Bonita

Incluído no pacote:

1 **Hospedagem:**

- Single/Double: 7 noites (domingo a domingo).
- Check-in: A partir das 12h no domingo.
- Check-out: Entre 8h e 10h no domingo seguinte.
- Refeições especiais no check-in/out:
- Almoço de chegada (para check-ins até 15h).
- Desjejum no check-out.

2 **Acompanhamento Profissional:**

- Anamnese inicial com nutricionista.
- Avaliação de peso e medidas corporais.

3 **Atividades Educativas e Terapêuticas:**

- Palestras educativas sobre saúde e bem-estar.
- Refeições completas (desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar).

4 **Atividades Físicas e de Relaxamento:**

- Exercícios aeróbicos: Caminhadas.
- Ginástica, hidroginástica e alongamento.
- Atividades calmantes: Yoga, meditação e/ou Tai Chi Chuan.

5 **Recreação:**

- Dança de salão/Rumba.
- Passeios turísticos pela região.

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

Spa Maria Bonita

6 **Terapias e Massagens:**

- Pelo menos duas massagens semanais à escolha (conforme disponibilidade no Spa).
- Diversas opções de terapias disponíveis na recepção do Spa.

Objetivo do Programa:

O Programa de Emagrecimento foi desenvolvido para promover a perda de peso saudável, com foco no bem-estar geral. Ele combina uma alimentação equilibrada, atividades físicas regulares e suporte profissional para ajudar na transformação do estilo de vida, proporcionando equilíbrio entre corpo e mente.