

PROGRAMA DE 3 DIAS

Spa para Emagrecimento

Incluído no pacote:

1 **Hospedagem:**

- Duração: 3 diárias.
- Check-in: A partir das 12h do primeiro dia.
- Check-out: Até as 10h do quarto dia.

2 **Alimentação:**

- Todas as refeições inclusas: desjejum, almoço, lanche e jantar.
- Alimentação exclusivamente à base de líquidos e sopas.
- Dieta líquida focada na desintoxicação e no equilíbrio nutricional.

3 **Terapias e Tratamentos:**

- 2 sessões de enemas para apoio à limpeza intestinal.
- 1 sessão de drenagem linfática, promovendo a eliminação de toxinas.

4 **Acompanhamento Profissional:**

- 1 consulta nutricional com avaliação e orientações personalizadas.

5 **Atividades Físicas:**

- Práticas aeróbicas leves, como caminhadas.
- Atividades relaxantes, incluindo alongamento e meditação guiada.

Objetivo do Programa:

O Programa de 3 Dias - Spa para Emagrecimento é uma experiência de curta duração projetada para desintoxicar o organismo e iniciar uma transformação saudável. A combinação de uma dieta líquida, terapias de limpeza e atividades físicas leves proporciona um recomeço para hábitos mais saudáveis, revitalizando o corpo e a mente.