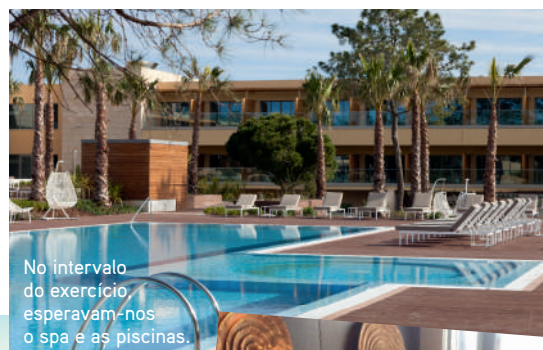




FOTOGRAFIA: GREG LOTUS; DR.

# Um luxo de BOOTCAMP

Em nome do ofício, Susana Chaves submeteu-se a um desafio sem precedentes: seis dias de treino físico intenso com as mordomias de um hotel de cinco estrelas.



No intervalo do exercício, esperavam-nos o spa e as piscinas.



Sessão matinal, ao amanhecer.



Um dos pratos elaborados pelo chef Luís Mourão.

**Epic Luxury Fitness Bootcamp**  
7 Noites de alojamento no hotel Epic Sana Algarve, em regime de pensão completa (sumo desintoxicante de manhã, pequeno-almoço, *snack* da manhã e da tarde, jantar e ceia, a partir de € 2.169 por pessoa. [www.algarve.epic.sana-hotels.com](http://www.algarve.epic.sana-hotels.com)

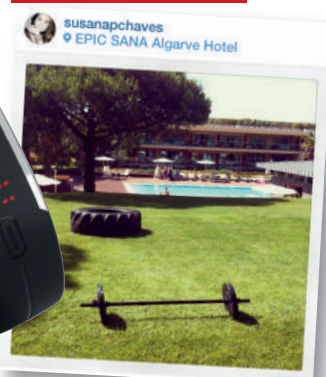
Marco Baioa, *personal trainer*, deu-nos as boas-vindas e as primeiras informações aos participantes, três pessoas além de mim, um casal e uma jovem rapariga: “um *bootcamp* é um dos programas de *fitness* mais intensivos, é uma prática de alta intensidade que envolve treino *crossfit*, intervalado e em circuito”, explicou. Das primeiras impressões, confirma-se que o grupo é homogéneo em termos de *fitness* e todos têm objetivos comuns como a perda de peso, recuperar agilidade, capacidade física e força. De lá para a frente, o meu é apenas sobreviver à primeira meia-hora. O PT sorri com os seus 25 anos de experiência conhece bem a “personagem”, com pouca autoconfiança e muitos receios: “Não vamos apenas fazer exercício físico, vamos aprender a superar os medos e a ir muito além daquilo que julgávamos possível.” O meu ego esperneia, em grito.

Excepcionalmente, no primeiro dia o despertador toca às 7h da manhã. É dia de avaliações e temos direito a dormir mais um bocadinho. Nos próximos dias o encontro é sempre às 6h50 para beber o sumo *detox*, antes dos aquecimentos matinais. Sem grandes rodeios,

Marco comunica que vamos fazer a avaliação utilizada como teste de entrada para as forças armadas americanas. Vou desfalecer bem antes de meia hora! Como tenho vergonha demais para virar costas a este pesadelo, antes mesmo de ter começado, acordo o Jack Bauer que há em mim e atiro-me de cabeça. Quase duas horas depois e sem candidatos viáveis para enviar para os Estados Unidos, o grupo estava de rastos, mas contente com os resultados alcançados: uma distância percorrida de 2 milhas (3 km e 200 m, em marcha rápida e corrida) e um número de flexões e abdominais que nunca julgávamos conseguir fazer. Os restantes testes físicos e de resistência revelaram o que todos sabemos: tínhamos um longo e árduo trabalho pela frente, muito além desta semana, se quiséssemos alcançar os nossos verdadeiros objetivos, mas tínhamos descoberto uma força desconhecida dentro de nós, ou acordado o nosso “guerreiro” como o PT nos passou a chamar.

Assim se iniciou uma longa semana de treinos. Cinco horas diárias sempre realizadas em agradáveis *spots* exteriores do *resort*, na praia da falésia e sobre a própria, com uma extraordinária vista sobre o mar, e na praia, ao amanhecer e sem rival, também a meio do dia, com uma multidão a deliciar-se com o nosso esmoque e de pis a roer-se de inveja do “lanche” trazido do hotel num cesto de piquenique com bebidas frescas e frutos secos. A alimentação, de resto, foi outro dos pontos altos da experiência. Concebida pela nutricionista Joana Mendes Cruz, que se baseou na dieta mediterrânica e nas necessidades do corpo perante o esforço físico intenso, o menu do nosso programa foi elaborado pelo *chef* do hotel, Luís Mourão, e com ingredientes mais deliciosos e recheados pratos. Uma verdadeira surpresa, e uma recompensa gastronómica, depois dos vários esforços diários em que descobrimos treinos, exercícios e equipamentos com nomes tão imponentes como *300 Spartans*, *Tabata*, *The Ultimate Warrior Challenge* (nem vos conto), *TRX* e o *Workout dos 13 Guerreiros Medievais Portugueses*, durante os quais arrastámos pesos, na dmos, fizemos incontáveis flexões, agachamentos, levantamentos de pesos, virámos pneus de tratores com 70 quilos e dissemos palavrões, rimos, chorámos e rimos de novo. No fim dos seis dias, que pareceram seis meses, senti-me mais forte do que nunca. Fiz novos e duradouros amigos, fiquei mais ágil e em forma (passei a fazer três a quatro treinos semanais, em casa e no paredão junto à praia, na linha do Estoril, perdi massa gorda e, vitória das vitórias, deixei o meu ego pessimista KO. ■

## FIT EM CASA



Uma zona de treinos, junto à piscina.

1. Pulseira de atividade, *Loop*, € 99,90, Polar. 2. Sistema de treino *TRX home*, € 200.
3. *Kettlebell*, peso. 4. Rolos para automassagem, *Grid 1.0*, € 45.

## OUTRAS ESCAPADAS



**Hotel La Mamounia** Marraquexe  
Este hotel é um antigo palácio remodelado e localizado no coração de Marrocos. Inspirado pela cultura marroquina, o Spa La Mamounia é um templo de bem-estar do qual destacamos o *Mamounia Experience*, um ritual que utiliza apenas produtos tradicionais. Alojamento a partir de € 1.150 para uma noite e com tratamento de spa. [www.mamounia.com](http://www.mamounia.com)



**Grande Real Villa Itália** Cascais  
O Real Spa Marine é o local ideal para revitalizar o corpo e distinguir-se pelo aproveitamento das propriedades do mar. O *Real Sea Rain Ritual* é um programa de meio dia que inclui um circuito de thalassoterapia, um duche de jato e uma massagem sob a chuva quente de água do mar. Alojamento a partir de € 356 por noite, com pequeno-almoço e programa *Real Sea Rain Ritual*. [www.granderealvillaitalia.realhotelsgroup.com](http://www.granderealvillaitalia.realhotelsgroup.com)



**Penha Longa Resort** Sintra  
O Six Senses Spa é um destino de eleição para quem procura um refúgio e paz interior. Oferece uma variedade de tratamentos, entre eles o *workshop Points of You*, uma viagem introspectiva que permite redescobrir-se. Alojamento a partir de € 250 por noite, com pequeno-almoço e *workshop* para duas pessoas. [www.penhalonga.com](http://www.penhalonga.com)