

Destino Biosaludable

Chaves~Verín~Vidago

Agua
y Salud

Planes Biosaludables

21 DÍAS PARA RENOVAR CUERPO Y MENTE
EN LA EUROCIUDAD DEL AGUA

 **Chaves~Verín~Vidago**
Destino Biosaludable ~ Destino Bio-saudável

Ruta Termal y del Agua

DESCUBRIMOS LAS HUELLAS DE SIGLOS
DE TERMALISMO Y DE AGÜISMO

Rico y sano

PASEO POR LOS MERCADOS
RECETAS CON SABOR A FRONTERA

{DESTINO SEGURO}



CHAVES
TERMAS&SPA



Agua que Cura Bienestar Para Cuerpo y Mente

Agua naturalmente termal (76°),
bicarbonatada y rica en minerales

TRATAMIENTOS MÉDICO-TERMALES

Patologías músculo-esqueléticas,
del aparato digestivo
y de las vías respiratorias

SPA Y BIENESTAR

Programas de relax, para recargar energías y mimarse
con las propiedades únicas del agua termal

Contactos

Largo das Caldas 5400-534

+351 276 332 445

geral.termas@chaves.pt

www.termasdechaves.com





DESTINO BIOSALUDABLE CHAVES-VERÍN-VIDAGO 2021

Edita: Eurocidade Chaves-Verín, AECT

Redacción: ITC.Ménsula

Diseño: Juan Gallego Estudio Gráfico

COMITÉ ASESOR

Dr. Antonio Freire Magariños

Director médico en balnearios de Galicia

Dr. Filipe Daniel de Almeida Ferreira

Nutricionista ChavesTermas & Spa

Prof. Christian González Esteves

Preparador físico alto rendimiento.

Crossfit Coach

Chef Vitor Cunha

Profesor de cocina.

Escola Profissional de Chaves

Chef Paulo Dias (*in memoriam*)

Profesor de cocina.

Escola Profissional de Chaves

Dra. Fátima Correia Pinto

Gestão de Equipamentos do Município de Chaves, EM S.A.

Fotografía: Dime Patata. Pako Guerrero.

Carlos Urban. Carlos Montero. Digital

Service Luís & Almeida. Pereira Fotógrafos.

Ilustraciones fitness: Baleika Tamara.

Inspiring

Sumario

6 Planes Biosaludables Chaves-Verín-Vidago

CAMBIA DE CHIP

TRES PLANES Y 21 DÍAS

PARA PASARTE A UNA VIDA MÁS SANA

Plan 1. RESETEANDO TU MENTE

en Cabreiroá, Fonte do Sapo y Fontenova

Plan 2. CONSOLIDANDO EL COMPROMISO

en Vidago y Pedras Salgadas

Plan 3. FIJANDO HÁBITOS

en Chaves y Sosas

Muy práctico

20 CREA TU DIETA SALUDABLE

22 CUERPO EN FORMA

Muy rico

24 MERCADOS DE CHAVES-VERÍN: local, sabroso y natural

28 RECETAS SALUDABLES

Conoce Chaves-Verín, conoce el poder del agua

4 RUTA TERMAL Y DEL AGUA

26 ECOVÍA DEL TÁMEGA





Balneario de Caldeliñas

Las ruinas románticas termales

VERÍN TE INVITA A CONOCER Y DISFRUTAR
EL NUEVO ESPACIO DE RECREO DE CALDELIÑAS

Las viejas ruinas, ahora consolidadas y preparadas para la visita,
se han convertido en un jardín evocador para tus momentos de descanso

TIME TRIP CALDELIÑAS APP

Si quieres ver Caldeliñas en su máximo esplendor a través de la realidad aumentada,
descárgate la APP y útilízala en el recinto



CALDELIÑAS. CARRETERA VERÍN-LAZA



Chaves~Verín~Vidago

Destino Biosaludable ~ Destino Bio-saudável

APUESTA POR UNA VIDA SANA MIENTRAS DESCUBRES UN DESTINO DE FRONTERA

Cada vez más personas nos sentimos atraídas por los beneficios de una vida sana y saludable e integramos en nuestra práctica cotidiana hábitos que nos ayudan en ese objetivo: actividad física, alimentación, tratamientos de salud...

3

Los hábitos de vida saludables cotidianos no son una cuestión de adeptos ni de militantes de la causa, son una tendencia del conjunto de la sociedad que cada vez cristaliza con más fuerza en distintos sectores, generaciones y espacios geográficos.

Pero, en esta corriente imparable ¿qué ocurre con nuestras vacaciones? Pues parece comúnmente aceptado que las vacaciones y los períodos de descanso laboral son momentos de relajación y excesos que debemos abandonar en nuestro retorno a la rutina cotidiana.

**Si tu cuerpo necesita
una puesta a punto,
los Planes Biosaludables
son para ti.**

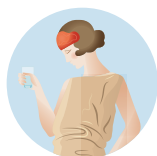
Entonces, aquellos que creemos que la vida sana y saludable es, además, reconfortante, ¿debemos resignarnos a hacer de nuestras vacaciones períodos de anarquía alimentaria y renunciar a cuidar nuestra salud?

En Chaves-Verín-Vidago, un destino transfronterizo, termal y de aguas mineromedicinales hemos pensado en ello y queremos ofrecer a todos nuestros visitantes, pero especialmente a los que estáis más comprometidos con los hábitos saludables, opciones para que vuestra estancia entre nosotros no signifique una ruptura con los mismos.

De igual manera, si los hábitos saludables no son una prioridad en tu día a día pero pretendes iniciarte en una vida sana, marcar un punto de inflexión en tus hábitos, o si simplemente crees que tu cuerpo necesita un respiro y una puesta a punto, Chaves-Verín-Vidago es tu destino y los Planes Biosaludables son para ti.

.....
BUENA LECTURA Y BUENA ESTANCIA

Ruta Termal y del Agua



UN RECORRIDO POR EL ASOMBROSO PATRIMONIO TERMAL, FORJADO DURANTE MILENIOS, QUE NOS TRASLADA, SOBRE TODO, A LA *BELLE ÉPOQUE*

La Ruta Termal y del Agua, circuito de *touring*, es la propuesta de Chaves-Verín para conocer la Eurociudad del Agua. Sus itinerarios llevan al visitante por los lugares más emblemáticos y de mayor interés turístico. Y siempre con el agua como escenario y como protagonista en forma de río, de manantiales, de balnearios y de ofertas de termalismo y spa.

El eje central, Verín-Chaves-Vidago, articula el territorio desde su posición en el centro del valle del Támega. El espacio es abarcable y resulta fácil moverse en vehículo, de norte a sur, de sur a norte, o tomando un punto como base de operaciones. En función del tiempo disponible, la Ruta Termal y del Agua se puede realizar en una jornada —una visita básica— o dos —ideal para un disfrute más sosegado.

El protagonismo de la Ruta Termal y del Agua se lo llevan los manantiales y el patrimonio termal. Visitándolos, se descubre la sorprendente tradición agüista de la zona, basada en una riqueza de surgencias única en Europa. La naturaleza ha sido generosa, sin duda, y la historia se ha encargado de aprovechar este don. Chaves, *Aquae Flaviae*, muestra en su nombre y en su patrimonio romano unos lejanos orígenes. La época dorada del termalismo, a principios y mediados del siglo XX, ha dejado huella patente en Verín, Chaves y Vidago. Hoy en día, las instalaciones balnearias se renuevan para ofrecer salud y bienestar conforme a las exigencias del presente; las plantas embotelladoras trabajan a pleno rendimiento exportando los matices de sus diferentes aguas.

Roma, 'Belle Époque', arquitectura popular e innovación termal

Balneario de Caldeliñas

El antiguo balneario es hoy un jardín romántico, evocador de otros tiempos. Los muros de un edificio que imaginamos señorial y lleno de vida continúan en pie. En Caldeliñas, Verín.

Fontenova

Cuando entramos en el viejo edificio accedemos a un antiguo centro médico de un tiempo en que la Medicina científica se esforzaba por llegar a todos. En Verín.

Cabreiroá

Entramos en el que fue el recinto termal más completo al norte de la frontera: hotel-balneario, buvette, planta embotelladora y un jardín que lo envuelve todo. En Cabreiroá, Verín.

Fonte do Sapo

En torno a unos simples caños, sin más lujo, se ha creado un espacio de reunión y relax muy apreciado por los vecinos. El entorno natural ayuda mucho. A las afueras de Verín.

Sousas

Se dice que sus aguas curaron incluso al ejército napoleónico. Fueron las primeras aguas en embotellarse de la villa de Verín.

Fonte da Facha

Una fuente que, al quedar fuera de las grandes rutas termales, es testimonio de una forma más popular de aprovechamiento de las aguas. En Vilarelho da Raia, Chaves.



Turismo de Chaves-Verín
propone un divertido juego
para recorrer las fuentes:
hay un pasaporte,
un diploma y premios.

5

> visitchavesverin.com

> Red de Información Turística Chaves-Verín

PRINCIPALES PUNTOS DE INTERÉS DE LA RUTA THERMAL Y DEL AGUA:

Chaves Termas & Spa

Junto a la popular Fonte do Povo (76°C) se alza uno de los grandes centros termales de Portugal, heredero de las termas romanas, hoy museo. En el centro de Chaves.

Balneario Pedagógico de Vidago

La antigua estación de tren que recibía a agüistas de toda Europa no podía tener un destino más apropiado. Es la instalación termal más innovadora. En Vidago, Chaves.

Carvalhelhos

Una antigua pastora y una curación milagrosa envuelven en leyenda a estas Caldas Santas do Barroso, situadas sobre un castro. En Carvalhelhos, Boticas.

Parque Termal de Vidago

Magnificencia... esa es la primera impresión que produce el Parque. El lujoso Vidago Palace Hotel y sus cuatro fuentes, en distintos estilos, impresionan al viajero. En Vidago, Chaves.

Campilho

La *freguesía* de Arcossó esconde, en el recinto de las Águas de Campilho, una antigua buvette que mantiene en pie sus muros y su orgullo. En Vidago, Chaves.

Parque Termal de Pedras Salgadas

Nos fascina la cuidadosa combinación de naturaleza, cariño en la conservación de los viejos edificios y el compromiso ecológico de las nuevas instalaciones. En Pedras Salgadas, Vila Pouca de Aguiar.

Planes Biosaludables Chaves~Verín~Vidago

Los Planes Biosaludables Chaves-Verín-Vidago, creados en torno a su riqueza de aguas mine-romedicinales, son una propuesta lúdica para adoptar o reforzar, en 21 días, hábitos de vida saludables. Son tres planes de una semana. Puedes realizarlos en formato intensivo, durante tres semanas, o distribuirlos a lo largo de varios meses.

..... ¡TU SALUD TE LO AGRADECERÁ!

UN FIN DE SEMANA DE TURISMO Y BIENESTAR EN CHAVES-VERÍN...

- **Actividad física** en entornos de gran valor natural e histórico.
- **Ingesta de aguas minerales**, según recomendaciones médicas del Dr. Antonio Freire.
- **Gastronomía sana**, siguiendo nuestros consejos y escogiendo entre nuestros restaurantes.
- **Actividades complementarias** para sacar todo el partido de tu estancia en Chaves-Verín. Recuerda consultar horarios y tarifas.

...Y UN SEGUIMIENTO EN CASA

- **Llévate nuestras aguas embotelladas** y combina sus cualidades.
- **Sigue nuestras propuestas** de dieta equilibrada y ejercicio físico, aprendiendo a cuidarte. Además te puedes llevar nuestras recetas, comida sana con productos de la tierra.



PLAN 1. CABREIROÁ, FONTE DO SAPO Y FONTENOVA RESETEANDO TU MENTE	
DÍA 1. SÁBADO	
ACTIVIDAD FÍSICA	1. Parque de Cabreiroá y A Braña
INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL	2. Manantial de Cabreiroá
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	3. Área recreativa de Tintores
...Y DE TARDE	4. Manantial Fonte do Sapo (segunda ingesta)
	5. Fonte do Sapo y Ruta del Agua
DÍA 2. DOMINGO	
ACTIVIDAD FÍSICA	1. Ruta Urbana de Verín
INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL	2. Manantial de Fontenova
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	3. Piscina y río
EN CASA	· Magma de Cabreiroá Original
	· Fontenova con Gas
	· Carvalhelhos

CON TODA GARANTÍA

Los **Planes Biosaludables Chaves-Verín-Vidago** han sido elaborados por expertos en salud, termalismo y gastronomía.



Dr. Antonio Freire Magariños

Médico especializado en Hidrología Médica e Hidroterapia. Director Médico en balnearios de Galicia.



Dr. Filipe Daniel de Almeida Ferreira

Licenciado en Ciencias de la Nutrición y la Alimentación. Médico Nutricionista de Chaves Termas & Spa.



Prof. Christian González Esteves

Licenciado en Ciencias del Deporte con Especialización en Preparación Física (Alto Rendimiento). Crossfit Coach y Personal Trainer.



PLANES BIOSALUDABLES PERSONALIZADOS

Chaves Termas & Spa y Balneário Pedagógico de Vidago, desde sus servicios de dietética y nutrición, diseñan planes personalizados, incluyendo ingestas de agua, dieta, ejercicio y tratamientos termales.

Chaves Termas & Spa
Largo das Caldas, Chaves
+351 276 332 445 | geral.termas@chaves.pt

Balneário Pedagógico de Vidago
Rua João de Oliveira, Vidago
+351 276 301 515 | reservas.bpvidago@chaves.pt

PLAN 2. VIDAGO Y PEDRAS SALGADAS CONSOLIDANDO EL COMPROMISO	PLAN 3. CHAVES Y SOUSAS FIJANDO HÁBITOS
DÍA 1. SÁBADO	DÍA 1. SÁBADO
1. Parque Vidago 2. Manantial de Vidago 1 3. Villa Termal de Vidago 4. Termalismo, golf y más	1. Ciclovía de Chaves 2. Manantial Fonte do Povo 3. Piscina o tenis 4. Termalismo, arte o Chaves histórica
DÍA 2. DOMINGO	DÍA 2. DOMINGO
1. Pedras Salgadas Nature Park 2. Manantial de Pedras Salgadas 3. Bienestar en Pedras Salgadas	1. Senda Ecofluvial del Támega 2. Manantial de Sousas 3. Más deporte en Sousas
· Vidago · Campilho · Fontenova	· Pedras Salgadas · Magma de Cabreiroá Con Gas · Sousas Sin Gas

Reseteando tu mente

CABREIROÁ, FONTE DO SAPO Y FONTENOVA

Empezamos fuerte. En este plan, el primer día es de actividad doble. Aprovechando el ímpetu inicial, reseteamos el cuerpo y, sobre todo, la mente, para asentar un modo de vida más sano. Lo hacemos en Verín, que nos sorprende por su cantidad de fuentes y el patrimonio que ha surgido en torno a ellas.



COMIDA SANA

Menús Biosaludables

PLANIFICA TU MENÚ BIOSALUDABLE PARA ESTE FIN DE SEMANA. Consulta las propuestas del Dr. Filipe Ferreira (págs. 20-21) y busca en nuestros restaurantes platos saludables con los mejores productos locales.

DÍA 1



① ACTIVIDAD FÍSICA

Parque de Cabreiroá y A Braña

Cabreiroá nos ofrece el encanto de un parque surgido alrededor del manantial. Tras descubrir la fuente y sus propiedades, se erigieron la buvette, el antiguo hotel balneario y la planta embotelladora. Alrededor de todo ello se creó un auténtico jardín botánico que hoy, tras décadas de cuidados, es uno de los rincones más hermosos de Verín y lugar ideal para un paseo relajante y saludable. Al lado del parque, el Área Recreativa de A Braña cuenta con un circuito biosaludable, con equipamiento de calistenia, y árboles autóctonos con paneles explicativos. Si vas en familia, puedes dejar a los más pequeños correr libremente.



NUESTRO COACH PROPONE

- **CALENTAMIENTO.** 10' de carrera continua o marcha acelerada alrededor del área recreativa de A Braña, con intensidad moderada. Movilizar miembros superiores al mismo tiempo con rotación de hombros y apertura de brazos al frente.

JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
· Sentadillas con peso corporal: 5x30. · Aparato 2 (Flexión de brazos). Barra alta/media: 5x12. · Aparato 1 (Abdominal): 4x25. · Plancha isométrica en el suelo: 4x40". · Descanso. 50" de descanso entre cada serie. 2' tras finalizar cada ejercicio.	· Sentadillas con peso corporal: 5x25. · Aparato 2 (Flexión de brazos). Barra alta/media: 4x15. · Aparato 1 (Abdominal): 3x25. · Plancha isométrica en el suelo: 3x45". · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 2' tras finalizar cada ejercicio.	· Sentadillas con peso corporal: 2x10. · Aparato 14 (Flexión de brazos). Inclinación baja/media: 2x8. · Aparato 1 (Abdominal): 2x10. · Plancha isométrica en el suelo: 2x25". · Descanso. 1'30" de descanso entre serie. 3' tras finalizar cada ejercicio.

- **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Paseo libre hasta la zona botánica del Parque de Cabreiroá, con una intensidad baja o moderada.

- **CONSULTA LOS EJERCICIOS EN LAS PÁGINAS 22-23.**



② INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Manantial de Cabreiroá

1 VASO DE AGUA AL ACABAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, ANTES DE LA COMIDA.

Agua carbogaseosa bicarbonatada sódica, con presencia de litio, con mineralización de 1,6 gr/l.

EL DOCTOR DICE: La presencia de bicarbonato podría tener una **acción neutralizante de la acidez gástrica**. Estas aguas con cierto contenido en bicarbonato, en hígado se podrían comportar como **protectoras de la célula hepática**. Se ha comprobado como la ingestión preliminar de aguas bicarbonatadas-alcalinas **protege contra el estrés oxidativo y la aparición de lesiones gástricas**.



③ ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Área recreativa de Tintores

Para continuar esta primera jornada, te animamos a visitar el área recreativa de Tintores, a 4,5 km del núcleo urbano de Verín. Dispone de zona de baño, juegos infantiles, merendero, parque saludable y zona deportiva. El entorno natural y las suaves formas del paisaje en torno al Támega aportan serenidad y relajan nuestro espíritu.



④ INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Fonte do Sapo

1 VASO DE AGUA A MEDIA TARDE, EN LA VISITA AL MANANTIAL.

Agua sulfurada, con mineralización de 1,1 gr/l.

EL DOCTOR DICE: En aparato digestivo la ingestión de aguas sulfuradas ejerce una ligera **acción antiácida, antipéptica, hipoglucemiante** (al potenciar la acción insulínica), **mucofítica y protectora del hepatocito**. Tienen **acción antiinflamatoria** en procesos reumáticos, así como en afecciones alérgicas cutáneas, que pudieran atribuirse a una respuesta de orden inmunológico. Su consumo, según algunos estudios, podría proporcionar **protección frente a las enfermedades degenerativas**.

9



⑤ ACTIVIDAD FÍSICA Fonte do Sapo y Ruta del Agua

NUESTRO COACH PROPONE

- **CALENTAMIENTO.** Dejar el vehículo cerca de la carretera y aprovechar el camino en descenso hasta el acceso a la Fonte do Sapo como calentamiento y así facilitar una mejor vasodilatación en los miembros inferiores.

JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
· Utilizar los bancos y el espacio verde para realizar ejercicios con el peso corporal: Abdominal Crunch: 5x20. Hiperextensión lumbar: 3x10. Sentadillas con peso corporal: 5x20. Flexión inclinada en banco de jardín: 5x12. Plancha isométrica: 3x45". Posición <i>Bound Angle</i>: 5' con los ojos cerrados y respirar el aire puro mediante inspiraciones y expiraciones lentas. · Descanso. 50" de descanso entre cada serie. 2' tras finalizar cada ejercicio.	· Utilizar los bancos y el espacio verde para realizar ejercicios con el peso corporal: Abdominal Crunch: 3x30. Hiperextensión lumbar: 3x10. Sentadillas con peso corporal: 4x25. Flexión inclinada en banco de jardín: 5x12. Plancha isométrica: 3x45". Posición <i>Bound Angle</i>: 5' con los ojos cerrados y respirar el aire puro mediante inspiraciones y expiraciones lentas. · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 2' tras finalizar cada ejercicio.	· Utilizar los bancos y el espacio verde para realizar ejercicios con el peso corporal: Hiperextensión lumbar: 2x6. Sentadillas con peso corporal (sentar y levantar en un banco del jardín): 2x8. Flexión de brazos en el respaldo de un banco del jardín: 3x6. Plancha isométrica: 2x25". Posición <i>Bound Angle</i>: 5' con los ojos cerrados y respirar el aire puro mediante inspiraciones y expiraciones lentas. · Descanso. 1'30" de descanso entre cada serie. 2' tras finalizar cada ejercicio.
· FINAL DE ENTRENAMIENTO. Regresar por el camino, esta vez en ascenso, con un total de 700 m. aproximadamente. Aprovechar para realizar parte del sendero Ruta del Agua entre la Fonte do Sapo y el antiguo Balneario de Caldelliñas, con una extensión de 6 km. ida y vuelta.		



1 ACTIVIDAD FÍSICA
Ruta Urbana de Verín



Verín es fácilmente abarcable y su orografía llana nos anima a recorrer su centro histórico. Callejamos por el casco antiguo, pasando por el Convento Mercedario o la Praza Maior. Llegamos al barrio de San Lázaro, al otro lado del Támea, antiguamente situado extramuros. Para los más animados, es posible subir por el Camiño Real hasta el Castillo de Monterrei (unos 30 minutos), recorriendo un tramo del Camino de Santiago y disfrutando de las vistas del mirador, a mitad de ruta.

NUESTRO COACH PROPONE

· **CALENTAMIENTO.** Realizar ejercicios de movilidad articulares como flexión y extensión de piernas de forma repetida: de 1 a 2 series con una duración de 20" por ejercicio. Entre cada serie descansar 20". No superar los 10' de calentamiento.

JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
· Realizar la Ruta Urbana de Verín, de 2 km. desde la Oficina de Turismo, en el centro de la Villa. · Aprovechar para hacer el Camiño Real hasta el castillo de Monterrei y realizar de forma vigorosa la subida de las escaleras 5 veces seguidas. · Aprovechar las vistas en lo alto del castillo y realizar: Sentadillas: 5x15. Flexión de brazos: 5x15.	· Realizar la Ruta Urbana de Verín, de 2 km. desde la Oficina de Turismo, en el centro de la Villa. · Aprovechar para hacer el Camiño Real hasta el castillo de Monterrei y realizar de forma vigorosa la subida de las escaleras 5 veces seguidas. · Aprovechar las vistas en lo alto del castillo y realizar: Sentadillas: 5x20. Flexión de brazos: 5x15.	· Realizar la Ruta Urbana de Verín, de 2 km. desde la Oficina de Turismo, en el centro de la Villa. · Aprovechar para hacer el Camiño Real hasta el castillo de Monterrei y realizar de forma suave-moderada la subida de las escaleras 2 veces seguidas. · Aprovechar las vistas en lo alto del castillo y realizar: Sentadillas: 2x8. Flexión de brazos apoyados en una pared vertical: 2x6.

· **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Posición *Bound angle*: 5' con los ojos cerrados e inspirar el aire puro de la zona con inspiraciones y expiraciones controladas y profundas.





② INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Manantial de Fontenova

1 VASO DE AGUA AL ACABAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, ANTES DE LA COMIDA.

Agua carbogaseosa bicarbonatada sódica, con presencia de fluoruros y con mineralización de 1,6 gr/l.

EL DOCTOR DICE: La presencia de gas en las aguas tiene un **efecto promotor del apetito** cuando se ingieren antes de las comidas. Estas aguas carbogaseosas **calman más rápidamente la sed** debido al efecto anestésico del gas carbónico sobre las terminaciones nerviosas implicadas en la percepción de la sed.



③ ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Piscina y río

El agua, en Verín, ofrece otras oportunidades de ocio saludable. Cuentan con piscina climatizada que se complementa, en el mismo recinto, con sauna, jacuzzi y zona aeróbica. Una oportunidad para iniciar un nuevo hábito a continuar cuando regreses a casa. Si es verano, disfruta del aire libre en la playa fluvial del Tamega o en las piscinas de A Granxa, que cuentan con pistas de tenis y pádel.

11

EN CASA

PROGRAMA DE 4 DÍAS • CONTINÚA TU PLAN EN CASA CON NUESTRAS AGUAS EMBOTELLADAS

MAGMA DE CABREIROÁ ORIGINAL



- Naturalmente gaseosa
- Agua bicarbonatada sódica de mineralización fuerte
- Mineralización: 1,6 gr/l
- 1 vaso antes del desayuno

FONTENOVA CON GAS



- Con gas añadido
- Agua bicarbonatada sódica de mineralización fuerte
- Mineralización: 1,6 gr/l
- 1 vaso media hora antes de la comida

CARVALHELHOS



- Sin gas
- Agua oligometálica de mineralización débil
- Mineralización: 0,18 gr/l
- 2 vasos media hora antes de la cena

· **EL DOCTOR DICE:** La ingestión de aguas bicarbonatadas podría, según algunos autores, establecerse como un **factor preventivo de las enfermedades cardiovasculares**, así como del síndrome metabólico. El consumo de aguas minerales bicarbonatadas ricas en sodio por mujeres sanas tras la menopausia parece relacionarse con un **aumento en la sensibilidad a la insulina** y un probable **beneficio, incluso cardiovascular**, de su inclusión en el contexto de una dieta equilibrada.

· **SIGUE NUESTRAS RECOMENDACIONES: CREA TU DIETA SALUDABLE (PÁG. 20) Y MANTÉN TU CUERPO EN FORMA (PÁG. 22).**

Consolidando el compromiso

VIDAGO Y PEDRAS SALGADAS

Entornos de lujo. Este segundo asalto lo abordamos como un forma de reforzar nuestros objetivos y, para ello, nos movemos en dos villas termales especialmente evocadoras. Los parques de Vidago y de Pedras Salgadas reviven el concepto más suntuoso del agüismo y el bienestar.



COMIDA SANA

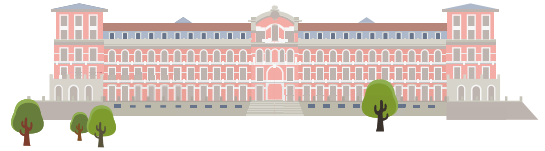
Menús Biosaludables

PLANIFICA TU MENÚ BIOSALUDABLE PARA ESTE FIN DE SEMANA. Consulta las propuestas del Dr. Filipe Ferreira (págs. 20-21) y busca en nuestros restaurantes platos saludables con los mejores productos locales.

DÍA 1



① ACTIVIDAD FÍSICA Parque de Vidago



Comenzamos con una curiosidad: estás en los escenarios de rodaje de Vidago Palace, una serie exitosa en Portugal y Galicia ambientada en la *Belle Époque*. Y es que no hace falta mucha imaginación para transportarse a aquel período en estos jardines. La primera impresión al adentrarse en el recinto nos la proporciona la majestuosidad del hotel histórico; luego nos perdemos bajo magnolios y camelios buscando el estanque que, con puentecillo incluido, parece diseñado para hacernos una foto. Finalmente, bordeando el campo de golf, recorreremos las cuatro fuentes, cada una con su buvette, en distintos estilos.

NUESTRO COACH PROPONE

- **CALENTAMIENTO.** Realizar ejercicios de movilidad articulares como flexión y extensión de piernas de forma repetida: de 1 a 2 series con una duración de 20" por ejercicio. Entre cada serie descansar 20". No superar los 10' de calentamiento.

JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
· Paseo de 20' a 25' por el Parque de Vidago, donde podrá contemplar toda la belleza del jardín y del Hotel. · Al finalizar, realiza un esfuerzo muscular de miembros inferiores y superiores con su peso corporal: Sentadillas con peso corporal: 4x30. Flexión de brazos: 5x20. · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 1' tras finalizar cada el ejercicio.	· Paseo de 20' a 25' por el Parque de Vidago, donde podrá contemplar toda la belleza del jardín y del Hotel. · Al finalizar, realiza un esfuerzo muscular de miembros inferiores y superiores con su peso corporal: Sentadillas con peso corporal: 5x25. Flexión de brazos: 5x15. · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 1' tras finalizar cada el ejercicio.	· Paseo de 20' por el Parque de Vidago, donde podrá contemplar toda la belleza del jardín y del Hotel. · Al finalizar, realiza un esfuerzo muscular de miembros inferiores y superiores con su peso corporal: Sentadillas con peso corporal (sentar y levantar en un banco del jardín): 3x10. Flexión de brazos en el respaldo de un banco del jardín: 2x7. · Descanso. 1'30" de descanso entre cada serie. 3' tras finalizar cada el ejercicio.

- **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Posición *Bound angle*: 5' con los ojos cerrados e inspirar el aire puro de la zona con inspiraciones y expiraciones controladas y profundas.

· CONSULTA LOS EJERCICIOS EN LAS PÁGINAS 22-23.



② INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Manantial de Vidago 1

1 VASO DE AGUA EN LA VISITA AL MANANTIAL.

Agua bicarbonatada sódica con alta mineralización, de 2,1 gr/l.

EL DOCTOR DICE: En el caso de los deportistas, las aguas bicarbonatadas pueden contribuir a la **recuperación del agua corporal y de sus sales**, facilitar el aclaramiento de nitrógeno y contrarrestar la acidosis metabólica tan frecuente tras realizar ejercicios extenuantes.

13



③ ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Villa termal de Vidago

Estás en un histórico destino termal, frecuentado por la *alta sociedad* europea a principios del siglo XX. Antes de comer, echamos un vistazo a los puntos de referencia en la villa, como la antigua estación de tren —existe además un apeadero adicional—, la Casa Museu João Vieira y la Iglesia de la Conceição o nos acercamos a conocer la buvette de Campilho.



④ Y POR LA TARDE...

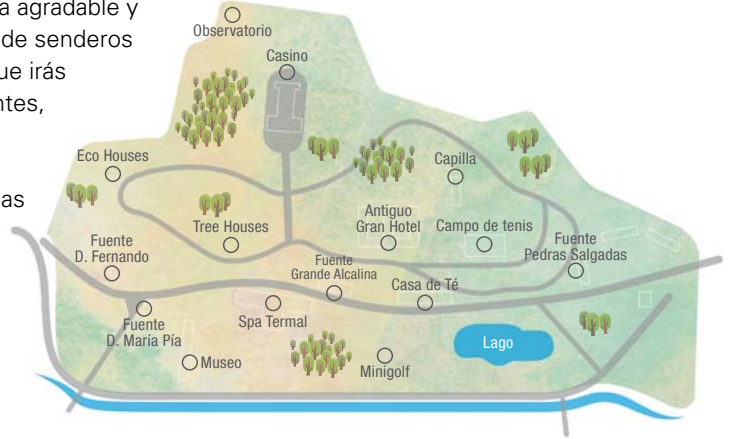
- Termalismo. ¡Cómo no! El Balneario Pedagógico de Vidago es un innovador balneario-escuela, con servicios de calidad y con precios muy atractivos. Otros establecimientos también ofrecen tratamientos y programas de bienestar con equipamientos de vanguardia.
- Si te animas a probar con el golf, dispones de dos campos en Vidago.
- En las proximidades, se puede visitar una bodega, como la Quinta de Arcossó y, en verano, contamos con el complejo de ocio familiar, con piscinas, de la Quinta do Rebentão.





① ACTIVIDAD FÍSICA Pedras Salgadas Nature Park

Hay ocasiones en las que todo se alía para proporcionarnos una experiencia de bienestar integral, para el alma, el cuerpo y los sentidos. En Pedras Salgadas, a diez minutos de Vidago, el entorno ajardinado y la combinación de construcciones antiguas e instalaciones modernas nos regalan una agradable y saludable mañana. Cerca de 3 km de senderos entre árboles; un recorrido en el que irás descubriendo el balneario, las fuentes, las espectaculares Tree Houses y Eco Houses (te puedes alojar en ellas). Las aguas de Pedras Salgadas y Vidago son gestionadas por el mismo grupo empresarial.



NUESTRO COACH PROPONE

- **CALENTAMIENTO.** Realizar ejercicios de movilidad articulares como flexión y extensión de piernas de forma repetida: de 1 a 2 series con una duración de 20" por ejercicio. Entre cada serie descansar 20". No superar los 10' de calentamiento.

JÓVENES

- Paseo o carrera por el Pedras Salgadas Nature Park con una duración de 25' a 35'; contemple toda la belleza del parque.
- Realice algún ejercicio de cardio:
Bird-dog: 4x5.
Abdominal Sit-up: 5x25.

ADULTOS

- Paseo o carrera por el Pedras Salgadas Nature Park con una duración de 25' a 35'; contemple toda la belleza del parque.
- Realice algún ejercicio de cardio:
Bird-dog: 4x5.
Abdominal Sit-up: 5x25.

MAYORES

- Paseo o carrera por el Pedras Salgadas Nature Park con una duración de 25' a 35'; contemple toda la belleza del parque
- Realice algún ejercicio de cardio:
Plancha isométrica apoyándose en el respaldo de un banco del jardín. 2x30".

- **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Posición *Bound angle*: 5' con los ojos cerrados e inspirar el aire puro de la zona con inspiraciones y expiraciones controladas y profundas.

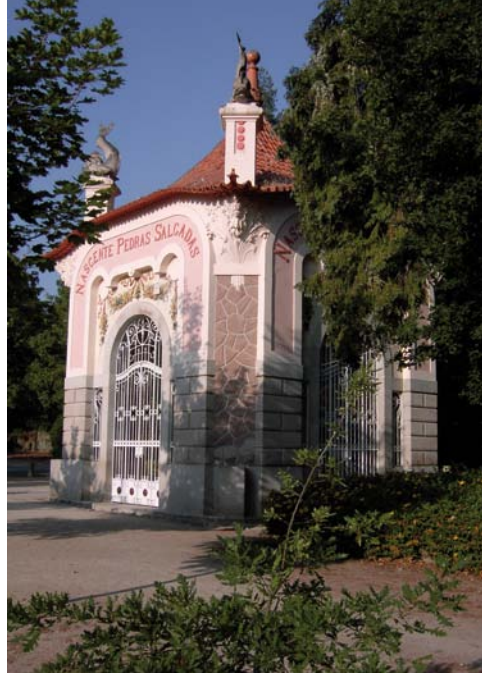




② PRIMERA INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Manantial de Pedras Salgadas

1 VASO DE AGUA A MEDIA TARDE EN LA VISITA AL MANANTIAL.
Agua bicarbonatada sódica con presencia de calcio y con mineralización de 1,7 gr/l.

EL DOCTOR DICE: La ingestión de aguas bicarbonatadas produce una mejora de los niveles plasmáticos de lípidos, con disminuciones del colesterol total que se han cifrado en tasas del 6,8% y del colesterol LDL hasta de un 14,8%, con un incremento paralelo del colesterol HDL del 8,7%. Dado que, en estudios, las concentraciones de glucosa en ayunas disminuyeron en un 6,7%, se puede mejorar el perfil lipídico de los sujetos.



③ ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Bienestar en Pedras Salgadas

Sin salir del recinto, puedes escoger un tratamiento termal para rostro o cuerpo. Si ya has recibido alguno el día anterior, en Vidago, consulta con los técnicos, ellos te recomendarán lo más adecuado. Cuentas también con el Centro Hípico de Pedras Salgadas para acabar la mañana acercándote a un mundo distinto y, quizás, iniciar una nueva afición.

15

EN CASA

PROGRAMA DE 4 DÍAS • CONTINÚA TU PLAN EN CASA CON NUESTRAS AGUAS EMBOTELLADAS

VIDAGO



- Naturalmente gaseosa
- Agua bicarbonatada sódica de mineralización fuerte
- Mineralización: 2,8 gr/l
- 1 vaso antes del desayuno

CAMPILHO



- Naturalmente gaseosa
- Agua bicarbonatada sódica de mineralización media
- Mineralización: 1,2 gr/l
- 1 vaso media hora antes de la comida

FONTENOVA



- Sin gas
- Agua oligometálica de mineralización débil
- Mineralización: 0,26 gr/l
- 2 vasos media hora antes de la cena

EL DOCTOR DICE: En un estudio de Schorr se comprobó que la ingestión de 1,5 l diarios de agua bicarbonatada ejercía un efecto hipotensor en poblaciones ancianas recientemente confirmado en un ensayo en el que la presión arterial sistólica disminuyó significativamente tras cuatro semanas de consumo de agua bicarbonatada. Cuando se ingieren aguas ricas en bicarbonato, se aumenta el pH urinario.

SIGUE NUESTRAS RECOMENDACIONES: CREA TU DIETA SALUDABLE (PÁG. 20) Y MANTÉN TU CUERPO EN FORMA (PÁG. 22).

Fijando hábitos

CHAVES Y SOUSAS

Esto solo ha empezado. Este plan hará que nos sintamos el orgullo de cumplir con nuestros objetivos; no es el final, sino el paso definitivo hacia una vida más saludable. Y lo hacemos visitando los dos grandes *barrios* de la Eurociudad, Chaves y Verín.



COMIDA SANA

Menús Biosaludables

PLANIFICA TU MENÚ BIOSALUDABLE PARA ESTE FIN DE SEMANA. Consulta las propuestas del Dr. Filipe Ferreira (págs. 20-21) y busca en nuestros restaurantes platos saludables con los mejores productos locales.

DÍA 1



① ACTIVIDAD FÍSICA

Ciclovía de Chaves



La ribera urbana del Támea en Chaves es una delicia, una ruta circular por ambas riberas que nos ofrece buenas vistas de la ciudad y enlaza sus mejores zonas verdes. Forma parte de la Ecovía del Támea, que llega hasta Verín (28 km). Nuestra propuesta es iniciarla cerca de la Fonte do Povo; al ser circular, es indiferente la dirección que se tome. Es posible diseñar un recorrido propio cruzando la elegante pasarela peatonal y el puente romano, en excelente estado de conservación y arteria de la ciudad. Con el río siempre presente, finaliza a pie del manantial, donde toca hacer la ingesta del día.

NUESTRO COACH PROPONE

· **CALENTAMIENTO.** Movilizar miembros superiores al mismo tiempo con rotación de hombros y apertura de brazos al frente.

JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
· Circuito de calistenia de la Ciclovía, junto a la Ponte Nova: Aparato Saltos pliométricos sobre las plataformas: 5x20. Aparato Sentadillas con barra libre: 3x15. Aparato Flexión de brazos: 5x10. Aparato Elíptica manual: 10' intensidad fuerte.	· Recorre la Ciclovía junto a las riberas del río Támea, en bicicleta o a pie, con una intensidad vigorosa, si tu nivel de aptitud física lo permite o, si no, simplemente aprecia toda la belleza del trayecto avanzando con una intensidad moderada. · Al pasar por el circuito de calistenia, junto a la Ponte Nova, realiza el siguiente entrenamiento: Aparato Saltos pliométricos sobre las plataformas: 6x15. Aparato Sentadillas con barra libre: 3x10. Aparato Flexión de brazos: 5x8. Aparato Elíptica manual: 10' intensidad fuerte.	· Circuito de calistenia de la Ciclovía, junto a la Ponte Nova: Aparato Saltos pliométricos: (subir y bajar en forma de escalera): 3x5. Sentadillas agarrado a poste: 3x5. Aparato Elíptica manual: 10' intensidad moderada.

· **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Posición *Bound angle*: 5' con los ojos cerrados e inspirar el aire puro de la zona con inspiraciones y expiraciones controladas y profundas.

· CONSULTA LOS EJERCICIOS EN LAS PÁGINAS 22-23.



② INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Fonte do Povo, Chaves

1 VASO DE AGUA AL ACABAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, ANTES DE LA COMIDA.
Carbogaseosa bicarbonatada sódica hipertermal, con mineralización de 1,7 gr/l.

EL DOCTOR DICE: Según un estudio de Bertaccini, la ingestión de aguas de mineralización media bicarbonatadas conlleva una **reducción significativa del ácido úrico sérico**, así como un incremento de su excreción urinaria sin riesgo añadido en la formación de cálculos renales.

17



③ ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Piscina o tenis

En la misma Alameda do Tabolado cuentas con una piscina climatizada para hacer unos largos. La natación es un ejercicio muy completo con el que se ejercitan, de forma suave, diversos grupos musculares, previniendo con ello lesiones. Además favorece la circulación de la sangre y la actividad respiratoria. La intensidad la marca cada uno. Para los aficionados, es posible alquilar pistas de tenis en el entorno del río.



④ Y POR LA TARDE...

- Termalismo. Chaves Termas & Spa, junto a la Fonte do Povo, ofrece, como singularidad, propuestas con aguas hipertermales. Es uno de los complejos de termalismo más importantes de Portugal, con una vertiente terapéutica y otra, la que te recomendamos, más orientada al relax y bienestar.
- Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso, una propuesta de pintura contemporánea en un edificio de vanguardia.
- Recorrido por el centro histórico de Chaves. Toma como referencia la Praça de Camões, un entorno monumental que refleja el pasado de la villa.





① ACTIVIDAD FÍSICA Senda Ecofluvial del Támega

Cerca del núcleo urbano encontramos esta Senda Ecofluvial, uno de los mejores sectores de la Ecovía del Támega, que se extiende hasta Chaves. Te proponemos escoger uno de los dos tramos, cada uno de los cuales suma 2,6 km (ida y vuelta); ¿te atreves con los dos? El primero se inicia en la pasarela de la playa fluvial hasta el puente de la Rúa Río. El segundo se inicia en este puente y se adentra en un bosque de ribera de gran riqueza vegetal y ornitológica; no en vano, el cauce y las orillas del Támega forman parte de la Red Natura 2000. Es un recorrido suave y tranquilo siempre al lado del agua.

NUESTRO COACH PROPONE

- **CALENTAMIENTO.** Realizar ejercicios de movilidad articulares como flexión y extensión de piernas de forma repetida: de 1 a 2 series con una duración de 20" por ejercicio. Entre cada serie descansar 20". No superar los 10' de calentamiento.

JÓVENES

ADULTOS

MAYORES

- Trayecto de 2,6 km. ideal para recorrer en mountain bike o para realizar una caminata. Debido a las características del terreno, sin subidas empinadas, podrá ser recorrida sin grandes preocupaciones por todas las franjas de edad, adecuando la intensidad (alta/media/baja) a su condición física actual.

- **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Posición *Bound angle*: 5' con los ojos cerrados e inspirar el aire puro de la zona con inspiraciones y expiraciones controladas y profundas.

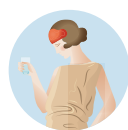


② PRIMERA INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL Manantial de Sousas

**1 VASO AL ACABAR LA ACTIVIDAD FÍSICA,
ANTES DE LA COMIDA.**

Agua bicarbonatada sódica con presencia de potasio y con mineralización de 1,5 gr/l.

EL DOCTOR DICE: La capacidad antioxidante de las aguas minerales ha sido estudiada en diferentes trabajos, siendo destacable la acción de las aguas bicarbonatadas alcalinas en su **protección contra el estrés oxidativo.**



③ ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Más deporte en Sousas

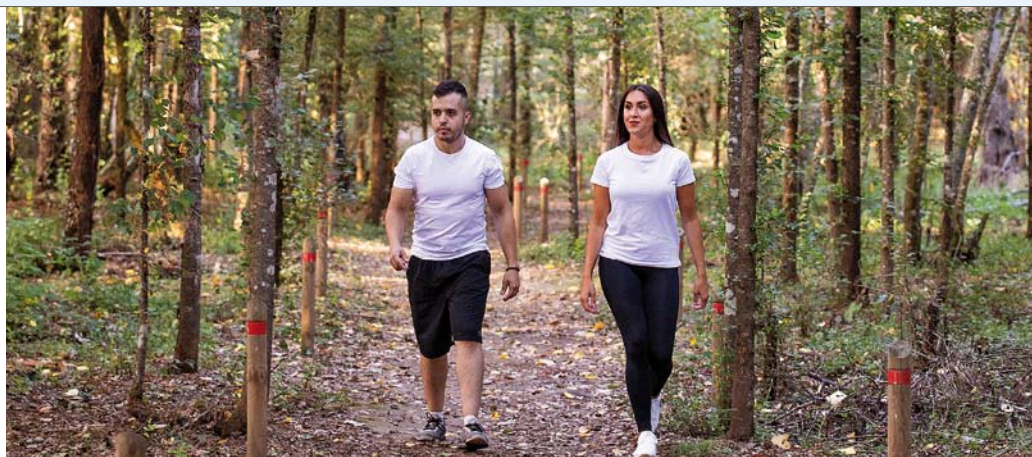


NUESTRO COACH PROPONE

- **CALENTAMIENTO.** Movilizar miembros superiores al mismo tiempo con rotación de hombros y apertura de brazos al frente.

JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
· Realice el circuito de mantenimiento físico que se encuentra tras el manantial. 30 repeticiones en cada aparato. Repita 6 veces el circuito. · Trabajo de refuerzo abdominal. Plancha isométrica: 4x1'.	· Realice el circuito de mantenimiento físico que se encuentra tras el manantial. 30 repeticiones en cada aparato. Repita 4 veces el circuito. · Trabajo de refuerzo abdominal. Plancha isométrica: 4x50".	· Realice el circuito de mantenimiento físico que se encuentra tras el manantial. 30 repeticiones en cada aparato. Repita 2 veces el circuito. · Trabajo de refuerzo abdominal. Plancha isométrica: 4x25".

- **FINAL DE ENTRENAMIENTO.** Posición *Bound angle*: 5' con los ojos cerrados e inspirar el aire puro de la zona con inspiraciones y expiraciones controladas y profundas.



19

EN CASA

- PROGRAMA DE 4 DÍAS • CONTINÚA TU PLAN EN CASA CON NUESTRAS AGUAS EMBOTELLADAS

PEDRAS SALGADAS	MAGMA DE CABREIROÁ CON GAS	SOUSAS SIN GAS
 · Naturalmente gaseosa · Agua bicarbonatada sódica de mineralización fuerte · Mineralización: 2,8 gr/l · 1 vaso antes del desayuno	 · Con gas añadido · Agua bicarbonatada sódica de mineralización fuerte · Mineralización: 1,6 gr/l · 1 vaso media hora antes de la comida	 · Sin gas · Agua oligometálica de mineralización débil · Mineralización: 0,17 gr/l · 2 vasos media hora antes de la cena

- **EL DOCTOR DICE:** La ingestión de aguas bicarbonatadas podría, según algunos autores, establecerse como un **factor preventivo de las enfermedades cardiovasculares**, así como del síndrome metabólico. El consumo de aguas minerales bicarbonatadas ricas en sodio por mujeres sanas tras la menopausia parece relacionarse con un **aumento en la sensibilidad a la insulina** y un probable **beneficio, incluso cardiovascular, de su inclusión en el contexto de una dieta equilibrada**.

- **SIGUE NUESTRAS RECOMENDACIONES: CREA TU DIETA SALUDABLE (PÁG. 20) Y MANTÉN TU CUERPO EN FORMA (PÁG. 22).**

Crea tu dieta saludable

..... POR EL DOCTOR FILIPE DANIEL DE ALMEIDA FERREIRA

Desde Chaves-Verín queremos ayudarte a crear tu propia dieta biosaludable. Sigue las sugerencias del **Dr. Filipe Ferreira**, dietista de Chaves Termas & Spa. Come variado y come rico, lo importante es combinar distintos productos y ajustar las raciones.

	JÓVENES	ADULTOS	MAYORES
DESAYUNO	· 1 a 2 porciones de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de grasas · 1 porción de lácteos · 1 porción de fruta	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de grasas · 1 porción de lácteos	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de lácteos
MEDIA MAÑANA	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de fruta · 1 porción de frutos secos	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de fruta	· 0,5 porciones de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de fruta
COMIDA	Sopa: · 1,5 porciones de productos hortícolas Plato principal: · 1 porción de leguminosas · 2 a 3 porciones de carne, pescado o huevos. · 2 a 3 porciones de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de productos hortícolas Postre: · 1 porción de fruta	· 1 porción de productos hortícolas · 0,5 porciones de leguminosas · 2 porciones de carne, pescado o huevos · 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de productos hortícolas · 1 porción de fruta	· 1 porción de productos hortícolas · 0,5 porciones de leguminosas · 1 a 2 porciones de carne, pescado o huevos · 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de productos hortícolas · 1 porción de fruta
MEDIA TARDE I	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de lácteos	· 1 porción de lácteos · 0,5 porciones de cereales, derivados o tubérculos	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de grasas · 1 taza de infusión o cebada
MEDIA TARDE II	· 1 porción de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de fruta	· 1 porción de frutos secos · 1 taza de infusión	
CENA	Sopa: · 1,5 porciones de productos hortícolas Plato principal: · 1 porción de leguminosas · 2 a 3 porciones de carne, pescado o huevos · 2 a 3 porciones de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de productos hortícolas Postre: · 1 porción de fruta	· 1 porción de hortícolas · 0,5 porciones de leguminosas · 1 porción de carne, pescado o huevos. · 0,5 porciones de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de productos hortícolas · 1 porción de fruta	· 1 porción de hortícolas · 0,5 porciones de leguminosas · 1 porción de carne, pescado o huevos · 0,5 porciones de cereales, derivados o tubérculos · 1 porción de productos hortícolas · 1 porción de fruta
ANTES DE ACOSTARSE	· 1 porción de lácteos · 1 porción de fruta		· 1 porción de lácteos · 1 porción de frutos secos



PERO, ¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

TE AYUDAMOS A CALCULARLO DE FORMA SENCILLA

1 PORCIÓN DE CEREALES, DERIVADOS Y TUBÉRCULOS

- 1 pan de mezcla o centeno (50g).
- 1 rebanada fina de pan de maíz (70g).
- 5 cucharadas soperas de cereales de desayuno (sin añadido de azúcar) o 5 cucharas soperas de copos de avena o 4 cucharas soperas de cereales tipo muesli (35g).
- 6 galletas tipo María / agua y sal (35g).
- 1 ½ patata o boniato, tamaño medio (125g).
- 4 cucharas soperas de arroz o pasta cocinados (110g).
- 4 cucharadas soperas de quinoa o bulgur o cuscús o mijo cocinados (100g).

1 PORCIÓN DE FRUTA Y FRUTOS SECOS

- 1 porción de fruta es 1 pieza de fruta de tamaño medio (160g) o 12 uvas o 5 fresas grandes o 1 plátano.
- 1 porción de frutos secos son 2 nueces o 6 avellanas o 7 almendras o 4 nueces de macadamia o 7 anacardos u 8 piñones u 8 pistachos.

1 PORCIÓN DE LÁCTEOS Y DERIVADOS

- 1 taza de desayuno de leche (250 ml).
- 1 yogur líquido natural (200 ml).
- 1 yogur sólido natural (200g).
- 2 lonchas finas de queso (40g).
- 1 queso quark (125g).
- ¼ queso fresco de tamaño medio (50g).
- ½ requesón de tamaño medio (100g).
- Nota: en caso de intolerancia o alergia pueden ser sustituidos por lácteos sin lactosa o por bebidas alternativas de origen vegetal (como bebida de soja, arroz, avena, almendras...).

1 PORCIÓN DE PRODUCTOS HORTÍCOLAS

- 2 tazas de desayuno de productos hortícolas crudos (180g).
- 1 taza de desayuno de productos hortícolas cocinados (140g).

1 PORCIÓN DE LEGUMINOSAS

- 1 cucharada sopera de leguminosas secas crudas (25g).
- 3 cucharadas soperas de leguminosas frescas crudas (80g).
- 3 cucharadas soperas de leguminosas secas o frescas cocinadas (80g).

1 PORCIÓN DE CARNE, PESCADO Y HUEVOS

- Carnes o pescados en crudo (30g).
- Carnes o pescados cocinados (25g).
- 1 huevo de tamaño medio.

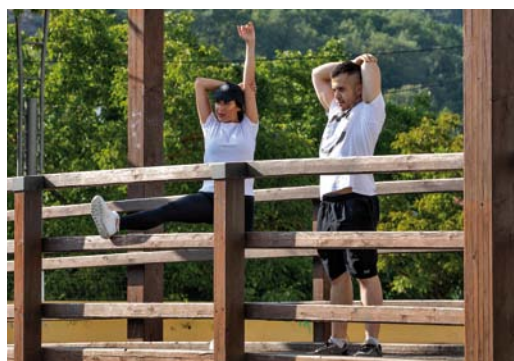
1 PORCIÓN DE GRASAS O ACEITES

- 1 cuchara sopera de aceite (10g).
- 1 cuchara de postre de mantequilla o margarina (15g).

Cuerpo en forma

..... POR EL PROFESOR CHRISTIAN GONZÁLEZ ESTEVES

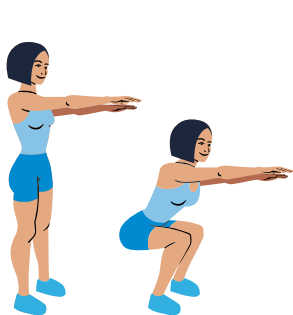
Aquí tienes una guía para realizar los ejercicios que nos propone nuestro *coach*, Christian González, en los Planes Biosaludables. Práctalos también cuando regreses a casa tras tus días de descanso en Chaves-Verín, mejor en espacios exteriores.



22

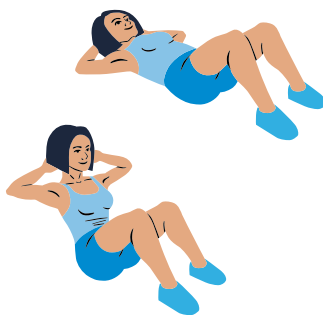
SENTADILLAS

Posición erguida y brazos extendidos al frente. Descender hasta posición de sentarse sin doblar la espalda. Volver a erguirse.



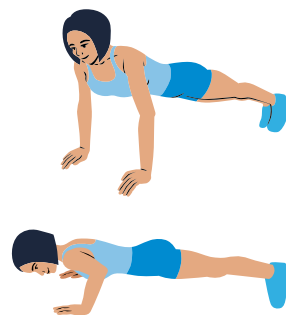
ABDOMINAL SIT-UP

Tumbarse sobre la espalda con las piernas flexionadas unos 90°. Levantar la espalda hasta colocarse en posición de sentarse.



FLEXIÓN DE BRAZOS

Apoyarse sobre las palmas de las manos y la punta de los pies; bajar y subir espalda y glúteos mediante flexión de brazos.



FLEXIÓN INCLINADA

Manos apoyadas a unos 45 cm del suelo (en un banco, barra...); pies apoyados sobre la punta. Flexionar brazos manteniendo el cuerpo recto.



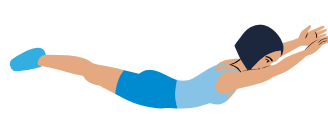
BIRD-DOG

A cuatro patas, con brazos estirados. Extender un brazo y la pierna opuesta. Repetir con las otras extremidades.



HIPEREXTENSIÓN LUMBAR

Tumbarse sobre el pecho con brazos extendidos al frente. Levantar cabeza, hombros y piernas.



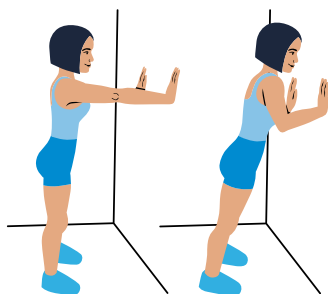
ABDOMINAL CRUNCH

Tumbarse sobre la espalda, con piernas flexionadas unos 90°. Erguir el tronco.



FLEXIÓN DE BRAZOS (Apoyándose en pared)

Apoyarse con las manos en una pared y sobre la punta de los pies en posición ligeramente inclinada. Flexionar los brazos.



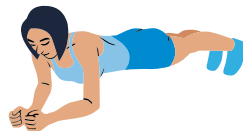
POSICIÓN BOUND ANGLE

Sentarse juntando los talones y tomando los tobillos con las manos.



PLANCHA ISOMÉTRICA

Apoyarse sobre el antebrazo y la punta de los pies; espalda y piernas elevadas y rectas.



JUMPING JACK

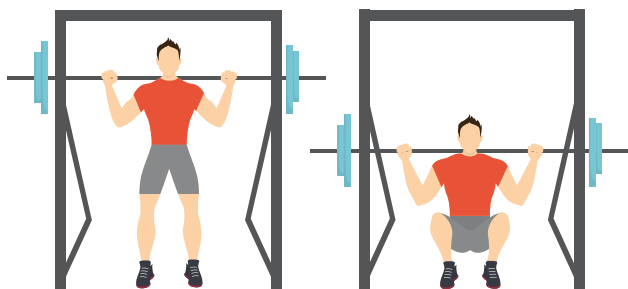
Partir de posición vertical, con los brazos pegados al cuerpo. Saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos. Saltar de nuevo para volver a la posición inicial.



CALISTENIA EN LA CICLOVÍA DE CHAVES

SENTADILLAS CON BARRA LIBRE

Coger la barra de modo que quede en la espalda. Elevar y descender sin doblar la espalda.



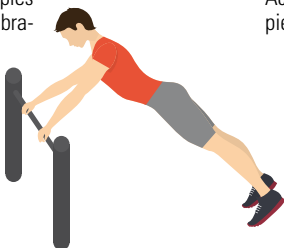
SALTOS PLIOMÉTRICOS

Desde el suelo, saltar con los pies juntos hasta las distintas plataformas.



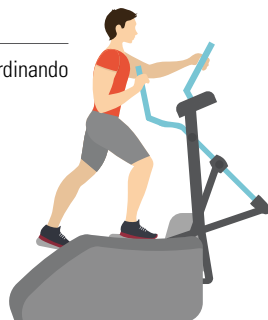
FLEXIÓN DE BRAZOS CON BARRA

Manos apoyadas sobre la barra; pies apoyados sobre la punta. Flexionar brazos manteniendo el cuerpo recto.



ELÍPTICA MANUAL

Accionar la elíptica coordinando piernas y brazos.



Rico y sano



MERCADOS DE CHAVES-VERÍN:
LOCAL, SABROSO Y NATURAL

Hay costumbres que es mejor no perderlas. Cuando los hábitos de compra han cambiado tanto, no haber sucumbido del todo a sus dictados es, hoy en día, una ventaja. Y es que hemos aprendido a reconocer el valor de viejas costumbres, como la de acercarnos a los mercados y comprar productos de proximidad, recién recolectados y ofrecidos por los propios productores o sin apenas intermediarios.

Este ejercicio, por sencillo que parezca, está vedado ya a los habitantes de muchas ciudades y pueblos, pero para nosotros, y también para quien nos visita, es un privilegio cotidiano. Las *feiras* de la Eurociudad Chaves-Verín nos ofrecen esta oportunidad.



Y esto, ¿lo ha cultivado usted?

Acércate un miércoles al Mercado Municipal de Chaves, uno de esos escasos puntos donde campesinos y productores locales pueden exponer y ofrecer directamente sus productos. De puesto en puesto, echa un vistazo, pregunta por el origen y, muy probablemente, te hablarán de algún lugar de la rica Veiga de Chaves. Pregunta qué verdura o qué fruta está en su momento óptimo para el consumo. Camina despacio, deja que los tonos verdes, los múltiples colores o las formas caprichosas de la huerta, e incluso los consejos de quienes llevan toda una vida cultivando y conviviendo con el producto, inspiren tu próximo menú saludable.

Nuestro compromiso con una vida más saludable tiene como aliciente adicional el disfrute de los olores del mercado tradicional, también de su bullicio y del trato de sus gentes. Saber de antemano que el producto disponible es local, que ha madurado en planta y que ha sido recolectado ayer (quizás, incluso, esta misma mañana temprano), no tiene precio.

Luego, en casa, todo ello se traduce en sabores más intensos y comidas más sanas. Para los mayores, esos bocados tienen el poder evocador de tiempos pasados; para todos, nos ayudan a sentir que recuperamos una mayor comunión con una naturaleza de la que nunca debimos habernos alejado tanto.

LOS PLANES BIOSALUDABLES CHAVES-VERÍN EN TU MÓVIL

Comprar bio, comprar bien.

Cada vez son más los productores de nuestro Valle del Támega acreditados por los sellos de Agricultura e Produção Biológica (Portugal) y del Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia. Otra forma de conocerlos, además de acudir a los mercados, es visitar las **tiendas especializadas** que encontrarás en tus paseos por los cascos históricos.

Estos sellos recogen las normas europeas por una agricultura más sana y respetuosa con el medio. Te garantizan, por ejemplo, que no se usan organismos genéticamente modificados o que los procesos productivos protegen la fertilidad de los suelos evitando producto químicos de síntesis. Para cada tipo de producción, los manuales de calidad detallan normas cuya finalidad es, en definitiva, que disfrutes de alimentos más nutritivos y con mejores cualidades organolépticas y que vivas, también, en un mundo más habitable.

Los mercados se celebran en **Chaves** los miércoles; en **Verín** los días 3, 11 y 23 de cada mes, con puestos para disfrutar del pulpo *á feira* en toda la villa; y en **Vidago** los jueves. Pero hay más fechas a tener en cuenta: el 1^{er} y 3^{er} sábado de cada mes tiene lugar la **Feira das Varandas** en el Largo de Arrabalde y el 2^o y 4^o sábado el **Mercadinho da Madalena**, ambos en Chaves.



DESCARGA ESTA REVISTA Y TODA
LA INFORMACIÓN TURÍSTICA
QUE NECESITAS PARA TU VISITA
A CHAVES-VERÍN



visitchavesuerin.com

Ecovía del Tâmega



EN EL CORREDOR ECOLÓGICO QUE UNE VERÍN Y CHAVES
A PIE DE RÍO DESTACAN LAS LAGUNAS,
CON SUS OBSERVATORIOS DE AVES

.....

La Ecovía del Tâmega es el Corredor Ecológico Transfronterizo que une, siempre a orillas del río, Chaves y Verín. Una ruta para recorrer a pie o en bicicleta, disfrutando del contacto con el paisaje. Se puede comenzar desde cualquiera de sus extremos, entrar en un punto intermedio o, incluso, realizar alguno de los tramos más urbanos. El recorrido completo supera los 30 km, siempre con un perfil muy suave, prácticamente llano.

En Verín, conviene comenzar (o acabar, para quien viene en sentido opuesto) por la Playa Fluvial. Desde aquí, el itinerario se dirige a Pazos, donde se encuentra el Km 0. El viajero puede moverse por el doble trazado, a ambas orillas del río, disfrutando del Bosque do Pracer, pero es la senda que discurre a la izquierda del cauce la que lo llevará hasta Chaves. Enseguida aparecen las sucesivas lagunas que jalonan el río y los desvíos de las Rutas de Observación de Aves. Las primeras lagunas están en Oímbra, Mourazos y Tamaguelos. Llegamos a la frontera, la Raia, que actualmente se debe cruzar por los antiguos puestos fronterizos, bajando de nuevo hacia el río en el Açude da Veiga. Caminamos cerca del río y del canal que riega la Veiga de Chaves; este lo atravesamos a la salida de Vila Verde da Raia. Se suceden los campos con cultivos de cereal y huerta y avistamos el mayor conjunto lacustre, el de las lagunas de Chaves, con sus vastas láminas de agua. Y se alcanza la ciudad, donde, de nuevo, la Ecovía se desdobra para llevarnos por las márgenes del río, en la Ciclovía de Chaves, entrando bajo el Forte de São Neutel o por la parroquia de la Madalena.

EL RÍO TÂMEGA, RED NATURA 2000

Es el protagonista de la Ecovía, es un afluente del Duero que nace unos kilómetros al norte de Verín, en Alberquería, en la Sierra de San Mamede, y en todo su curso alto, hasta Feces de Abaixo, es zona protegida integrada en la Red Natura 2000. Trascurre encajonado por un terreno montañoso hasta llegar al Valle de Monterre y la Veiga de Chaves. Es en esta zona más habitable donde, desde antiguo, se desarrolló la agricultura y surgieron numerosas poblaciones. El cauce se adentra en Portugal hasta la localidad de Entre-os-Rios, cerca de Oporto, en donde se encuentra con el Duero. Da nombre a localidades —Tamagos, Tamaguelos, Vilela do Tâmega...— y también a una de las tribus que se encontraron los romanos al llegar a la zona, los *tamagani*, mencionados en el Padrão dos Povos que corona el puente romano de Chaves.

RUTAS DE OBSERVACIÓN DE AVES

Las lagunas del Tâmega, creadas de forma artificial por la extracción de áridos del fondo del río, son santuario de aves y punto de paso y nidificación para algunas especies migratorias. Asociadas a la Ecovía del Tâmega, se han creado tres recorridos para los amantes del *birdwatching*: son las Rutas de Observación de Aves de Tamaguelos-Mourazos, A Raia y Lagunas de Chaves.

Puedes solicitar el kit

de observación de aves

en la Red de Información

Turística Chaves-Verín.



La riqueza natural del Támega

LAS RIBERAS Y LAS LAGUNAS ARTIFICIALES GUARDAN UN RICO ECOSISTEMA

Bosques de ribera

A lo largo de la orilla, te dan sombra los alisos (*Alnus glutinosa*), fresnos (*Fraxinus excelsior*), sauces (*Salix sp.*) y otras especies propias de los cauces, interrumpidas por manchas de robles (*Quercus robur* y *Quercus pyrenaica*) y castaños (*Castanea sativa*). Entre la arboleda, crecen el narciso (*Narcissus asturiensis*) y el cardo de la laguna (*Eryngium viviparum*). En las zonas lacustres, encontramos espadañas (*Typha latifolia*) y juncos (*Juncus sp.*).

Aves

Este paisaje de ribera que se funde con los campos de cultivo es lugar privilegiado para las aves. En invierno llegan las migratorias, como la garza real (*Ardea cinerea*) o el cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*). A lo largo de todo el año permanecen especies como el elanio común (*Elanus caeruleus*), el escribano hortelano (*Emberiza hortulana*) o el martín pescador (*Alecceho atthis*). El Támega es también santuario de cría para la cigüeña blanca (*Ciconia ciconia*) o el aguilucho cenizo (*Circus pygargus*).

Y más...

La biodiversidad del Támega es grande. En el agua nada la nutria (*Lutra lutra*), el desmán ibérico (*Galemys pyrenaicus*) y peces como la trucha (*Oncorhynchus mykiss*) o la boga (*Chondostoma polylepis*). También vuelan murciélagos y se pasean infinidad de especies de reptiles e invertebrados que nos exigen agudizar la mirada a cada paso.

Recetas saludables

ELABORA TUS MENÚS BIOSALUDABLES EN CASA
CON PRODUCTOS DE CHAVES-VERÍN

El nutricionista de Chaves Termas & Spa, el doctor Filipe Daniel de Almeida Ferreira, junto con el chef Vitor Cunha y el chef Paulo Dias, profesores de la especialidad de Cocina y Pastelería de la Escola Profissional de Chaves, y sus alumnos, han seleccionado algunos de nuestros mejores productos locales y han creado con ellos recetas acordes con un estilo de vida sana.

Atrévete a experimentar

Desde Chaves-Verín queremos acompañarte en tu apuesta por una vida más sana cuando regreses a casa, con nuestras aguas embotelladas y recomendaciones de dieta salubre. Además, te proponemos algunas recetas, elaboradas con productos muy nuestros.



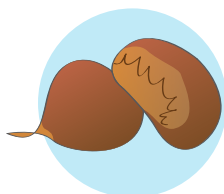
ESTOS SON ALGUNOS DE NUESTROS INGREDIENTES (NADA) SECRETOS QUE TE HARÁN TRIUNFAR...

Carne de Porco Bísaro Trasmontano, D.O.P. Una raza de cerdo característica de Trás-os-Montes. Estuvo al borde de la extinción y hoy se cría en régimen extensivo y semiextensivo.

Castaña de Galicia, I.G.P. Los grandes soutos de castaño próximos a Verín se deben a la importancia que, durante siglos, tuvo la castaña como alimento. Tras generaciones siendo sustituida por la patata, hoy está de vuelta a través de recetas tradicionales y de nuevas creaciones.

Miel de Galicia, I.G.P. Un toque de miel, endulzante tradicional, es hoy un truco de cocina que aporta a los platos un gusto exquisito. Por esta zona, es frecuente que sea de castaño, quiroga, brezo o milflores.

Vinos de Monterrei, D.O. y Vinhos de Trás-os-Montes, D.O.C. son nuestros caldos certificados. Varias de nuestras recetas incluyen vinos blancos. En la mesa, acompaña los platos con vinos y aguas de la tierra.





Bacalao cocido con guarnición



Aprovecha tu estancia entre nosotros, consigue productos únicos y, ya en tu cocina, incorpóralos a tus platos o prueba con nuestras recetas.

OTROS PRODUCTOS...

...que te recomendamos llevarte de aquí son las **setas silvestres**, que coinciden en temporada con las **castañas**, o la **alheira**, un embutido muy típico del fumeiro trasmontano que, ¡jojo! debes consumir ocasionalmente; el **azeite** y la **batata** de Trás-os-Montes así como el **cabrito** trasmontano (tres productos con D.O.P) y la **ternera ecológica** de Verín. También te recomendamos llevarte productos de la huerta, como los **pimientos de Oímbra** (D.O.P.), ya que aquí se mantienen formas de cultivo tradicionales, con más sabor y de calidad. Y aunque no somos tierra de mar —o precisamente por ello— hace generaciones que hemos incorporado el **bacalao en salazón** a nuestra dieta.

D.O. - D.O.P - D.O.C. - I.G.P. son sellos reconocidos que garantizan el origen y formas de producción acordes con la tradición, la salud y la calidad: Denominación de Origen, Denominación de Origen Protegida, Denominación de Origen Controlada e Indicación Geográfica Protegida.

INGREDIENTES

(dos personas)

Bacalao desalado	250 g
Penca	100 g
Zanahoria	100 g
Sal	10 g
Garbanzos cocidos	200 g
Aceitunas	100 g
Aceite de oliva	1 dl
Perejil	20 g
Cebolla	120 g
Ajo	10 g
Laurel	1 g

Coloque el bacalao a cocer en una olla con agua. En otra cacerola con agua hirviendo, coloque la col y la zanahoria y sazone con sal. Pele los garbanzos y pase la mezcla por el colador. A continuación, haga un rehogado con cebolla, aceite, laurel y ajo. Cuando el bacalao esté cocido, quítele las espinas, retírele la piel y luego desmíguelo. Retire el hueso de las aceitunas y trítúrelas con aceite y perejil. Emplátelo en capas alternadas (con puré de garbanzos en la base con forma cuadrada, por encima del bacalao y el encebollado, luego la col y la zanahoria y, finalmente, otra vez el bacalao. Riéguelo con la mezcla de aceite, aceitunas y perejil.

VALOR CALÓRICO (por persona) 397 kcal

Carrilleras de cerdo bísaro con habas y calabaza asada



INGREDIENTES	(dos personas)
Carrilleras de cerdo bísaro	250 g
Ajo	10 g
Laurel	1 g
Vino blanco	2 dl
Pimentón	10 g
Sal	10 g
Tomillo	5 g
Cebolla	100 g
Habas	120 g
Calabaza	120 g
Aceite	1 dl
Pimienta negra	1 g
Orégano	1 g
Longaniza	60 g
Tomate	10 g

Prepare las carrilleras, marínelas con vino blanco, tomillo, pimentón, ajo, laurel, sal y dórelas en aceite caliente. En una cacerola, prepare un fondo con aceite, cebolla, ajo y laurel. Deje que arranque a hervir y añada las carrilleras de cerdo, la salchicha y la salsa que ha preparado. Deje la mezcla estofar lentamente y luego añada las habas previamente preparadas y escalfadas. Rectifique el plato de sal y pimienta. Corte la calabaza en cubos y condiméntela con aceite, orégano, sal y pimienta negra. Póngala al horno a 180°, durante 10 minutos para asarla.

Caballa con escabeche de verduras



INGREDIENTES	(dos personas)
Caballa	450 g
Patatas	120 g
Nabo	120 g
Cebolla	200 g
Col	100 g
Sal	10 g
Vino blanco	1 dl
Zanahoria	200 g
Laurel	1 g
Ajo	5 g
Vinagre	1 ml
Harina	50 g
Tomillo	0,01 g
Aceite	1 dl

Prepare el pescado y córtelo en filetes. Corte las verduras (col, zanahoria, nabo) en juliana fina, y saltéelo en una sartén con aceite, ajo y laurel. Riéguelo con vino blanco y vinagre, de modo que quede una salsa. Finalmente, rectifique los condimentos. Pele las patatas, lávelas y córtelas en rodajas finas. Tras secarlas, dispóngalas en una bandeja de horno y aliñelas con tomillo y sal. Póngalas en el horno a 200° durante 3 minutos (hasta que estén doradas y crujientes). Salpimiente los filetes con sal, pimienta y zumo de limón, páselos por harina y fríalos en aceite de oliva.

Conejo marinado con miel y castañas



INGREDIENTES	(dos personas)
Conejo	250 g
Miel	100 g
Castañas	200 g
Penca	100 g
Ajo	5 g
Cebolla	200 g
Aceite	2 dl
Sal	10 g
Romero	2 g
Laurel	1 g
Pimentón dulce	5 g
Vino blanco	1 dl
Setas silvestres	120 g

Prepare el conejo y déjelo marinar con aceite, vino blanco, laurel, pimentón dulce, cebolla, ajo y sal. Tras una hora de marinado, ponga el conejo al horno con ese mismo marinado, al que añadirá la miel. A parte, coloque la penca en una olla de agua a hervir durante 3 minutos. Cuando esté lista, escúrrala y trocéela. Prepare un fondo con cebolla, ajo y laurel. Cuando la cebolla esté blanda, añádale la col, las castañas y las setas. Déjelo cocinar y rectifique de sal y pimienta.

Huevo escalfado con guisantes y polenta de maíz



INGREDIENTES	(dos personas)
Huevo	1
Tomate	80 g
Cebolla	100 g
Zanahoria	100 g
Laurel	1 g
Guisantes	200 g
Aceite	2 dl
Sal	1 g
Pimienta	0,5 g
Vinos blancos	2 dl
Ajo	1 g
Harina de maíz	80 g

En una cacerola, prepare un caldo para la polenta con: col, zanahoria, cebolla con piel, ajo con piel y tomillo. Cuando esté listo, páselo por el chino y añada harina de maíz hasta que forme una pasta homogénea. Reparta la polenta en una bandeja de silicona y llévelo al horno a 180°. En una sartén, prepare un fondo con cebolla picada, ajo y laurel. Cuando esté dorada, añádale tomate *concassée* y déjelo que hierva. Riéguelo con vino blanco. A parte, fría los guisantes (ya hervidos, a los que se añadirá agua con gas para que no oscurezcan). Añada los guisantes al fondo previamente preparado. Después de rectificar los condimentos, colóquelos en una fuente de barro. Abra un agujero en el centro de los guisantes, donde colocará el huevo crudo abierto. Póngalo al horno (precalentado a 180°) para escalfarlo. Cuando lo retire, decórelo con trozos crujientes de polenta.

Pechuga de pollo rellena de ‘alheira’



INGREDIENTES	(dos personas)
Pechugas de pollo	220 g
Cebolla	120 g
Malagueta	2 g
Azúcar moreno	50 g
Chile	3 g
Altramuces	100 g
Alheira (embutido típico trasmontano)	50 g
Avellanas	30 g
Frutos rojos	15 g
Sal	5 g
Pimienta	3 dl
Miel	50 g
Col rizada	100 g
Nabo	50 g
Zanahoria	100 g
Calabaza	100 g
Nata ligera o vegetal	1 dl
Aceite	1 dl

Pele las verduras y los altramuces. Coloque los altramuces sin piel a cocer. Cuando estén cocidos, retire el agua, añada la nata y trítelo todo. Se rectifican los condimentos. Prepare el *chutney*. Para ello, pique la cebolla y saltéela con mantequilla y una pizca de aceite. Cuando esté dorada, añada un poco de chile, azúcar moreno, frutos rojos, miel y vinagre balsámico y mézclelo hasta que se caramelicé con la miel. Se rectifican los condimentos. Corte las verduras en juliana. En una sartén, saltee las verduras con aceite caliente. Rellene las pechugas de pollo con *alheira* y los frutos secos (retire la piel de la *alheira* y trocee los frutos secos, hasta obtener la pasta deseada). Condimente con sal y pimienta. Después, enrrolle el pollo en una película adherente y colóquelo dentro de una bolsa al vacío, que cocerá al baño maría. Bañe la pechuga de pollo en aceite bien caliente, córtela y emplátela con el resto de la guarnición.

Trucha a la Flaviense



INGREDIENTES	(dos personas)
Grellos	100 g
Zanahoria	100 g
Jamón	50 g
Mantequilla	10 dl
Patatas	100 g
Leche	2 dl
Trucha	700 g
Sal	20 g
Zumo de limón	1 dl
Vinos blancos	2 dl
Pimienta blanca	1 g
Nuez moscada	1 g

Prepare la trucha, retire los filetes y marínelos con sal, pimienta y zumo de limón. A parte, corte el jamón y enróllelo en los filetes de trucha. Cocínelo al horno con mantequilla y vino blanco. Lave, pele y corte las zanahorias. Cuézalas y escúrralas. A parte, prepare y cueza los grelos. Escúrralos cuando estén cocidos. Saltee las zanahorias y nabos en aceite de oliva y ajo. Se rectifican los condimentos. Pele, lave y corte las patatas que se cocerán al fuego. Cuando estén cocidas, escúrralas y páselas por el pasapurés. Después, póngalas en una cacerola y, poco a poco, añada la leche, la mantequilla y la yema de huevo. Finalmente, salpimiente la mezcla con pimienta blanca, sal y nuez moscada. Con la salsa de la trucha se hace una nueva salsa, mezclándolo, en el fuego, con la yema de huevo.



**BALNEÁRIO
PEDAGÓGICO
DE VIDAGO**

Instalado en la Villa Termal de Vidago, en los edificios de la antigua estación de ferrocarril

Espacio ideal para disfrutar de programas
de Spa & Bienestar de 1 a 3 días.

Agua mineral muy indicada en el tratamiento de patologías
del sistema nervioso, digestivo, piel,
dolencias reumáticas y músculo-esqueléticas.

Rua João de Oliveira
5425 – 352 Vidago
+351 276 301 515
reservas@balneariopedagogicovidago.com
www.bpvidago.com



Red de Información Turística
Tourist Information Network



Chaves~Verín

la Eurociudad del Agua – the Water Eurocity

visitchavesverin.com

 [visitchavesverin](https://www.facebook.com/visitchavesverin)

TURISMO VERÍN

Rúa Irmáns La Salle
+34 988 411 614
turismo@verin.gal

TURISMO FRONTERA (KM 0)

Antigua Aduana
Avenida Portugal - Feces de Abaixo
+34 988 416 017
info@chavesverin.com

TURISMO CHAVES

Praça de Camões
+351 276 348 180
turismo@chaves.pt

TURISMO VIDAGO

Estrada Nacional 2
Rua João de Oliveira
+351 276 999 217
info@vidagustermas.com



Chaves-Verín en tu móvil
Descarga Destino Biosaludable
y toda la info turística de Chaves Verín



THE EUROPEAN
ROUTE OF
HISTORIC
THERMAL
TOWNS



EUR-CIDADE
CHAVES-VERIN | AECT



Interreg
España - Portugal
Proyecto Europeo de Cooperación Territorial



EUR-CIDADE
2020