



Destino Bio-saudável

Chaves~Verín~Vidago

Água
e Saúde

Programas Bio-saudáveis

21 DIAS PARA RENOVAR O CORPO E A MENTE
NA EUROCIDADE DA ÁGUA



Chaves~Verín~Vidago

Destino Bio-saudável ~ Destino Biosaludable

Rota Termal e da Água

DESCOBRIMOS OS SINAIS DE SÉCULOS
DE TERMALISMO E AQUISMO

Saboroso e saudável

PASSEIO PELOS MERCADOS
RECEITAS COM SABOR A FRONTEIRA

{DESTINO SEGURO}



CHAVES
TERMAS&SPA



Água que Cura Bem-Estar Para Corpo e Mente

Água naturalmente quente (76°),
bicarbonatada e rica em minerais

TRATAMENTOS MÉDICO-TERMAIS

Patologias músculo-esqueléticas,
do aparelho digestivo
e das vias respiratórias

SPA E BEM-ESTAR

Programas para relaxar, recarregar energias e mimar-se
com as propriedades únicas da água termal

Contactos

Largo das Caldas 5400-534 Chaves

+351 276 332 445

geral.termas@chaves.pt

www.termasdechaves.com





DESTINO BIO-SAUDÁVEL CHAVES-VERÍN-VIDAGO 2021

Edita: Eurocidade Chaves-Verín, AECT
Redação: ITC.Ménsula
Design: Juan Gallego Estudio Gráfico

COMITÉ CONSULTIVO

Dr. Antonio Freire Magariños
Diretor Médico em balneários da Galiza
Dr. Filipe Daniel de Almeida Ferreira
Nutricionista Chaves Termas & Spa
Prof. Christian González Esteves
Preparador físico alto rendimento
Crossfit Coach
Chefe Vitor Cunha
Professor de cozinha
Escola Profissional de Chaves
Chefe Paulo Dias (*in memoriam*)
Professor de cozinha
Escola Profissional de Chaves
Dra. Fátima Correia Pinto
Gestão de Equipamentos do Município
de Chaves, EM S.A.

Fotografia: Dime Patata, Pako Guerrero,
Carlos Urban, Carlos Montero
Ilustrações fitness: Baleika Tamara,
Inspiring

Sumário

6 Programas Bio-saudáveis Chaves-Verín-Vidago

TEMOS DE MUDAR O CHIP
TRÊS PROGRAMAS E 21 DIAS
PARA VIVER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

- Plan 1. **FAZER UM RESET À SUA MENTE**
EM CABREIROÁ, FONTE DO SAPO E FONTENOVA
- Plan 2. **CONSOLIDAR O COMPROMISSO**
EM VIDAGO E PEDRAS SALGADAS
- Plan 3. **DEFINIR HÁBITOS**
EM CHAVES E SOUSAS

Muito prático

- 20 **CRIE A SUA DIETA SAUDÁVEL**
- 22 **CORPO EM FORMA**

1

Muito saboroso

- 24 **MERCADOS DE CHAVES-VERÍN**
LOCAL, SABOROSO E NATURAL
- 28 **RECEITAS SAUDÁVEIS**

Conheça Chaves-Verín, conheça o poder da água

- 4 **ROTA TERMAL E DA ÁGUA**
- 26 **ECOVIA DO TÂMEGA**





Balneário de Caldeliñas

As ruínas românticas termais

VERÍN CONVIDA-O A CONHECER E DESFRUTAR
DO NOVO ESPAÇO DE LAZER DE CALDELIÑAS

As antigas ruínas, agora consolidadas e preparadas para as visitas,
tornaram-se num jardim evocativo para os seus momentos de descanso

TIME TRIP CALDELIÑAS APP

Se quiser ver Caldeliñas no seu esplendor máximo através da realidade aumentada,
faça o download da APP e use-a no recinto



CALDELIÑAS. ESTRADA VERÍN-LAZA



Chaves~Verín~Vidago

Destino Bio-saudável~Destino Biosaludable

APOSTE NUMA VIDA SAUDÁVEL ENQUANTO DESCOBRE UM DESTINO FRONTEIRIÇO

Cada vez mais, as pessoas são atraídas pelos benefícios de uma vida saudável e integram nos seus hábitos diários atitudes que as ajudam nesse objetivo: atividade física, alimentação, tratamentos de saúde...

3

Os hábitos de vida saudáveis diários não são uma questão de adeptos ou militantes da causa, são uma tendência de toda a sociedade, que se cristaliza cada vez com mais força em diferentes setores, gerações e espaços geográficos.

Mas neste ritmo de vida imparável, o que acontece com o nosso descanso? Aparentemente é aceite que as férias e os períodos de descanso do trabalho são momentos de relaxamento mas também de excessos que devemos abandonar no nosso regresso à rotina diária.

**Se o seu corpo precisa
de um ajuste,
os Programas Bio-saudáveis
são para si.**

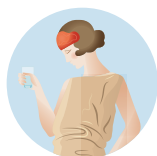
Assim sendo, aqueles que acreditamos que uma vida saudável também é reconfortante, temos de nos resignar a fazer das nossas férias, períodos de desequilíbrio alimentar e a desistir de cuidar da nossa saúde?

Em Chaves-Verín-Vidago, que é um destino transfronteiriço, termal e de águas mineromedicinais, queremos oferecer a todos os nossos visitantes, mas especialmente àqueles que estão mais comprometidos com hábitos saudáveis, opções para que a sua estadia entre nós não ignifique uma rutura com esses hábitos.

Apesar disto e se os hábitos saudáveis não são uma prioridade no seu dia-a-dia, mas pretende começar a viver uma vida saudável e mudar de hábitos, ou se simplesmente acredita que o seu corpo precisa de um descanso e de um ajuste, Chaves-Verín-Vidago é o seu destino e os Programas Bio-saudáveis são para si.

BOA LEITURA E BOA ESTADIA

Rota Termal e da Água



UM PASSEIO PELO INCRÍVEL PATRIMÓNIO TERMAL,
FORJADO DURANTE MILÉNIO, QUE NOS LEVA,
SOBRETUDO, À BELLE ÉPOQUE

A Rota Termal e da Água, circuito de *touring*, é uma das propostas de Chaves-Verín para conhecer a Eurocidade da Água. Os seus itinerários levam o visitante pelos lugares mais emblemáticos e de maior interesse turístico. E sempre com a água como cenário e como protagonista em forma de rio, de nascentes, de balneários e de ofertas de termalismo e spa.

O eixo central, Verín-Chaves-Vidago, articula o território desde a sua posição no centro do vale do Tâmega. O espaço é abrangente e pode ser percorrido facilmente em veículo, de norte a sul, de sul a norte, ou escolhendo um ponto como base. Em função do tempo disponível, a Rota Termal e da Água pode realizar-se num dia — uma visita básica — ou dois — ideal para desfrutar da mesma mais sossegadamente.

O protagonismo da Rota Termal e da Água vai para as nascentes e os balneários. Ao visitá-los, descobre-se a surpreendente tradição aquista da zona, baseada numa riqueza de sugestões única na Europa. A natureza foi generosa, sem dúvida, e a história encarregou-se de aproveitar este dom. Chaves, *Aquae Flaviae*, mostra no seu nome e no seu património romano as suas origens longínquas. A época dourada do termalismo, em princípios e meados do século XX, deixou marca patente em Verín, Chaves e Vidago. Hoje em dia, as instalações balneares renovam-se para oferecer saúde e bem-estar de acordo com as exigências atuais; as fábricas de engarrafamento trabalham a pleno rendimento, exportando os matizes das suas diferentes águas.

Roma, 'Belle Époque', arquitetura popular e inovação termal

Balneário de Caldeliñas

O antigo balneário é hoje um jardim romântico, evocativo de outros tempos. As paredes de um edifício que imaginamos senhorial e cheio de vida continuam de pé. Em Caldeliñas, Verín.

Fontenova

Quando se entra no antigo edifício, acede-se ao antigo centro médico duma época em que a medicina científica se esforçava para chegar a todos. Em Verín.

Cabreiroá

Entramos naquele que foi o recinto termal mais completo a norte da fronteira: hotel-balneário, buvette, fábrica de engarrafamento e um jardim que rodeia tudo. Em Cabreiroá, Verín.

Fonte do Sapo

Em torno de alguns tubos simples, sem mais luxo, foi criado um espaço de reunião e relaxamento muito apreciado pelos habitantes da zona. O ambiente natural ajuda muito. Nos arredores de Verín.

Sousas

Diz-se que as suas águas curaram até o exército napoleónico. Foram as primeiras águas a serem engarrafadas na vila de Verín.

Fonte da Facha

Uma fonte que, por encontrar-se fora das grandes rotas termais, é o testemunho de uma forma mais popular de aproveitamento das águas. Em Vila-relho da Raia, Chaves.



Turismo de Chaves-Verín
oferece um jogo divertido
para explorar as fontes:
há um passaporte,
um diploma e prémios.

5

> visitchavesverin.com

> Rede de Informação Turística Chaves-Verín

PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE DA ROTA TERMAL E DA ÁGUA:

Chaves Termas & Spa

Junto à popular Fonte do Povo (76º) encontra-se um dos grandes centros termais de Portugal, herdeiro das termas romanas, hoje em dia um museu. No centro de Chaves.

Balneário Pedagógico de Vidago

A antiga estação de comboios que acolheu os aguistas de toda a Europa não poderia ter um destino mais apropriado. É a instalação termal mais inovadora. Em Vidago, Chaves.

Carvalhelhos

Uma pastora antiga e uma cura milagrosa envolvem na lenda estas Caldas Santas do Barroso, localizadas num castro. Em Carvalhelhos, Boticas.

Parque Termal de Vidago

Magnificência... é a primeira impressão que o Parque provoca. O luxuoso Vidago Palace Hotel e as suas quatro fontes, em diferentes estilos, impressionam o viajante. Em Vidago, Chaves.

Campilho

A freguesia de Arcossó esconde, no recinto das Águas de Campilho, uma antiga buvette que mantém as suas paredes e o orgulho intactos. Em Vidago, Chaves.

Parque Termal de Pedras Salgadas

Fascina-nos a cuidadosa combinação de natureza, conservação de edifícios antigos e compromisso ecológico das novas instalações. Em Pedras Salgadas, Vila Pouca de Aguiar.

Programas Bio-saudáveis de Chaves~Verín~Vidago

Os Programas Bio-saudáveis de Chaves-Verín-Vidago, criados em torno à riqueza em águas minero-medicinais, são uma proposta lúdica para adotar ou reforçar, em 21 dias, hábitos de vida saudáveis. São três programas de uma semana. Pode fazê-los em formato intensivo, durante três semanas, ou distribuí-los durante vários meses.

..... SUA SAÚDE VAI AGRADECER-LHE!

UM FIM DE SEMANA DE TURISMO E BEM-ESTAR EM CHAVES-VERÍN...

- **Atividade física** em ambientes de grande valor natural e histórico.
- **Ingestão de águas minerais**, de acordo com recomendações médicas do Dr. Antonio Freire.
- **Gastronomia saudável**, seguindo os nossos conselhos e com a possibilidade de escolher entre os nossos restaurantes.
- **Atividades complementares** para aproveitar ao máximo a sua estadia em Chaves-Verín-Vidago. Lembre-se de consultar horários e preços.

...E UM ACOMPANHAMENTO EM CASA

- **Leve as nossas águas engarrafadas** e combine as suas qualidades.
- **Siga as nossas propostas** de dieta equilibrada e exercício físico, aprendendo a cuidar de si. Também pode levar as nossas receitas e criar refeições saudáveis com produtos da terra.



PROGRAMA 1. CABREIROÁ, FONTE DO SAPO E FONTENOVA FAZER UM RESET À SUA MENTE	
DIA 1. SÁBADO	
ATIVIDADE FÍSICA	1. Parque de Cabreiroá e A Braña
INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE	2. Nascente de Cabreiroá
ATIVIDADE COMPLEMENTAR	3. Área de lazer de Tintores
...E À TARDE	4. Nascente de Fonte do Sapo (segunda ingestão)
	5. Fonte do Sapo e Rota da Água
DIA 2. DOMINGO	
ATIVIDADE FÍSICA	1. Rota Urbana de Verín
INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE	2. Nascente de Fontenova
ATIVIDADE COMPLEMENTAR	3. Piscina e rio
EM CASA	· Magma de Cabreiroá Original
	· Fontenova Con Gas
	· Carvalhelhos

COM TODA A GARANTIA

Os Programas Bio-saudáveis Chaves-Verín-Vidago foram elaborados com a colaboração de peritos em saúde, termalismo e gastronomia.



Dr. Antonio Freire Magariños

Médico especializado em Hidrologia Médica e Hidroterapia. Diretor Médico em balneários da Galiza.



Dr. Filipe Daniel de Almeida Ferreira

Licenciado em Ciências da Nutrição e da Alimentação. Médico Nutricionista de Chaves Termas & Spa.



Prof. Christian González Esteves

Licenciado em Ciências do Desporto com Especialização em Preparação Física (Alto Rendimento). Coach de Crossfit e Personal Trainer.



PROGRAMAS BIO-SAUDÁVEIS PERSONALIZADOS

Desde os respetivos serviços de dietética e nutrição, Chaves Termas & Spa e o Balneário Pedagógico de Vidago preparam programas personalizados, incluindo ingestão de água, dieta, exercício físico e tratamentos termais.

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

Balneário Pedagógico de Vidago
Rua João de Oliveira, Vidago

PROGRAMA 2. VIDAGO E PEDRAS SALGADAS CONSOLIDAR O COMPROMISSO	PROGRAMA 3. CHAVES E SOUSAS DEFINIR HÁBITOS
DIA 1. SÁBADO	DIA 1. SÁBADO
1. Parque Vidago 2. Nascente de Vidago 1 3. Vila Termal de Vidago 4. Termalismo, golf e mais	1. Ciclovia de Chaves 2. Nascente Fonte do Povo 3. Piscina ou ténis 4. Termalismo, arte ou Chaves histórica
DIA 2. DOMINGO	DIA 2. DOMINGO
1. Pedras Salgadas Nature Park 2. Nascente de Pedras Salgadas 3. Bem-estar em Pedras Salgadas	1. Senda Ecofluvial do Tâmega 2. Nascente de Sousas 3. Mais desporto em Sousas
. Vidago . Campilho . Fontenova	. Pedras Salgadas . Magma de Cabreiroá Con Gas . Sousas Sin Gas

Fazer um reset à sua mente

CABREIROÁ, FONTE DO SAPO E FONTENOVA

Começamos bem. Neste plano, o primeiro dia é de dupla atividade. Aproveitamos o impulso inicial, reiniciamos o corpo e, acima de tudo, a mente, para fixar um modo de vida mais saudável. Fazemo-lo em Verín, que surpreende pelo seu elevado número de fontes e pelo património que surgiu à sua volta.



COMIDA SAUDÁVEL

Menus Bio-saudáveis

PLANIFIQUE O SEU MENU BIO-SAUDÁVEL PARA ESTE FIM DE SEMANA. Confira as propostas do Dr. Filipe Ferreira (págs. 20-21) e procure nos nossos restaurantes pratos saudáveis com os melhores produtos da região.

DIA 1



① ATIVIDADE FÍSICA

Parque de Cabreiroá e A Braña

Cabreiroá oferece-nos o encanto de um parque que surgiu à volta da nascente. Depois de descobrir a nascente e suas propriedades, foram construídos a buvette, o antigo hotel balneário e a fábrica de engarrafamento. À volta deste entorno foi criado um autêntico jardim botânico que hoje, após décadas de cuidado, é um dos mais belos recantos de Verín e um lugar ideal para uma caminhada relaxante e saudável. Junto ao parque, a Zona Recreativa de A Braña dispõe de um circuito bio-saudável, com equipamentos de calistenia e árvores autóctones com painéis explicativos. Se for em família, pode deixar as crianças correr livremente.



O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** 10' de corrida contínua ou marcha acelerada em volta da área recreativa da Braña, numa intensidade moderada. Mobilizar membros superiores ao mesmo tempo com rotadores de ombros e aberturas de braços a frente.

JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
· Agachamento com peso corporal: 5x30. · Aparelho 2 (Flexão de braços). Barra alta/media: 5x12. · Aparelho 1 (Abdominal): 4x25. · Prancha isométrica no solo: 4x40". · Descanso. 50" de descanso entre cada série. 2' após finalizar cada exercício.	· Agachamento com peso corporal: 5x25. · Aparelho 2 (Flexão de braços). Barra alta/media: 4x15. · Aparelho 1 (Abdominal): 3x25. · Prancha isométrica no solo: 3x45". · Descanso. 40" de descanso entre cada série. 2' após finalizar cada exercício.	· Agachamento com peso corporal: 2x10. · Aparelho 14 (Flexão de braços). Inclinação baixa/media: 2x8. · Aparelho 1 (Abdominal): 2x10. · Prancha isométrica no solo: 2x25". · Descanso. 1'30" de descanso entre cada série. 3' após finalizar cada exercício.

- **FINAL DE TREINO.** Caminhada livre até a zona botânica do Parque de Cabreiroá, a uma intensidade baixa ou moderada.

- **CONSULTE OS EXERCÍCIOS NAS PÁGINAS 22-23.**



② INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Nascente de Cabreiroá

1 COPO DE ÁGUA NO FINAL DA ATIVIDADE FÍSICA, ANTES DA REFEIÇÃO.

Água carbogasosa bicarbonatada sódica, com presença de lítio, com mineralização de 1,6 g/l.

O MÉDICO DIZ: A presença de bicarbonato poderá ter uma **ação neutralizadora da azia**. Estas águas com um leve teor de bicarbonato, poderão comportar-se no fígado como **protetoras da célula hepática**. Verificou-se que a ingestão preliminar de águas bicarbonatadas-alcálinas **protege contra o stress oxidativo e o aparecimento de lesões gástricas**.



③ ATIVIDADE COMPLEMENTAR Área de lazer de Tintores

Para continuar este primeiro dia, encorajamo-lo a visitar a área de lazer de Tintores, a 4,5 km do centro urbano de Verín. Tem uma área balnear, jogos infantis, parque de merendas, parque saudável e área desportiva. O ambiente natural e as formas suaves da paisagem em torno do Tâmega trazem serenidade e relaxam o nosso espírito.



④ INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Fonte do Sapo

1 COPO DE ÁGUA A MEIO DA TARDE, NA VISITA À NASCENTE.

Água sulfurada, com mineralização de 1,1 g/l.

O MÉDICO DIZ: No aparelho digestivo, a ingestão de águas sulfuradas exerce uma leve **ação antiácida e antipéptica**, apresentando também uma ação levemente **hipoglicemiante** (ao potenciar a ação insulínica), muco-lítica e **protetora do hepatócito**. Possui também **ação anti-inflamatória** nos processos reumáticos, bem como em doenças alérgicas cutâneas, que poderão ser atribuídas a uma resposta de tipo imunológico. O seu consumo, segundo alguns estudos, poderia oferecer **proteção contra as doenças degenerativas**.



⑤ ATIVIDADE FÍSICA Fonte do Sapo e Rota da Água

O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** Deixar o automóvel perto da estrada e aproveitar o caminho em descida que dá acesso à Fonte do Sapo como ativação geral e assim promover mais vasodilatação nos membros inferiores.

JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
· Utilizar os bancos e o espaço verde para realizar exercícios com o peso corporal: Abdominal: 5x20. Hipereextensão lombar: 3x10. Agachamento com peso corporal: 5x20. Flexão inclinada em banco de jardim: 5x12. Prancha isométrica: 3x45". Posição <i>Bound Angle</i>: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e lentas. · Descanso. 50" de descanso entre cada serie. 2' após finalizar cada exercício.	· Utilizar os bancos e o espaço verde para realizar exercícios com o peso corporal: Abdominal: 3x30. Hipereextensão lombar: 3x10. Agachamento com peso corporal: 4x25. Flexão inclinada em banco de jardim: 5x12. Prancha isométrica: 3x45". Posição <i>Bound Angle</i>: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e lentas. · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 2' após finalizar cada exercício.	· Utilizar os bancos e o espaço verde para realizar exercícios com o peso corporal: Hipereextensão lombar: 2x6. Agachamento com peso corporal (sentar e levantar no banco de jardim): 2x8. Flexão de braços no apoio de um banco do jardim: 3x6. Prancha isométrica: 2x25". Posição <i>Bound Angle</i>: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e lentas. · Descanso. 1'30" de descanso entre cada serie. 3' após finalizar cada exercício.
· FINAL DE TREINO. Regressar pelo caminho, desta vez a subir, num total de aproximadamente 700 m. Aproveitar para realizar parte do percurso da Rota da Água que liga a Fonte do Sapo até ao antigo Balneário de Caldeliñas, numa extensão de 6 km. ir e vir.		



1 ATIVIDADE FÍSICA
Rota Urbana de Verín



Verín pode ser percorrido facilmente e o seu relevo plano encoraja-nos a visitar o seu centro histórico. Caminhamos pela parte antiga da cidade, passando pelo Convento Mercedário ou a Praça Maior. Chegamos ao bairro de San Lázaro, do outro lado do Tâmega, anteriormente localizado fora das muralhas. Para os mais animados, é possível subir o Caminho Real até ao Castelo de Monterrei (cerca de 30 minutos), percorrendo um trecho do Caminho de Santiago e desfrutar das vistas do miradouro, a meio do caminho.

O NOSSO COACH PROPÕE

· **ATIVAÇÃO GERAL.** Realizar exercícios de mobilidade articulares como flexão e extensão de pernas de forma repetida: de 1 a 2 séries com a duração de 20" por exercício. Entre cada série descanse 20". Não ultrapassar os 10' de ativação geral.

JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
10 · Fazer a Rota Urbana de Verín, de 2 km. Iniciar no Posto de Turismo, no centro da vila. · Aproveitar para fazer o Camiño Real até o castelo de Monterrei e subir de forma vigorosa as escadas 5 vezes seguidas. · Aproveitar as vistas no topo do castelo e realizar: Agachamentos: 5x15. Flexão de braços: 5x15.	· Fazer a Rota Urbana de Verín, de 2 km. Iniciar no Posto de Turismo, no centro da vila. · Aproveitar para fazer o Camiño Real até o castelo de Monterrei e subir de forma vigorosa as escadas 5 vezes seguidas. · Aproveitar as vistas no topo do castelo e realizar: Agachamentos: 5x20. Flexión de brazos: 5x15.	· Fazer a Rota Urbana de Verín, de 2 km. Iniciar no Posto de Turismo, no centro da vila. · Aproveitar para fazer o Camiño Real até o castelo de Monterrei e subir de forma suave ou moderada as escadas 2 vezes seguidas. · Aproveitar as vistas no topo do castelo e realizar: Agachamentos: 2x8. Flexão de braços apoiados nunha parede vertical: 2x6.

· **FINAL DE TREINO.** Posição *Bound angle*: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e profundas.





② INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Nascente de Fontenova

1 COPO DE ÁGUA NO FINAL DA ATIVIDADE FÍSICA, ANTES DA REFEIÇÃO.

Água carbogásosa bicarbonatada sódica, com presença de fluoretos e com mineralização de 1,6 g/l.

O MÉDICO DIZ: A presença de gás nas águas minerais tem um **efeito promotor do apetite** quando ingeridas antes das refeições. Estas águas carbogásosas **acalmam mais rapidamente a sede** devido ao efeito anestésico do gás carbônico sobre as terminações nervosas da mucosa oral, tão envolvidas na percepção da sede.



③ ATIVIDADE COMPLEMENTAR Piscina e rio

A água, em Verín, oferece outras oportunidades de lazer saudável. Tem uma piscina aquecida que é complementada, na mesma zona, com sauna, jacuzzi e área aeróbica. Uma oportunidade para começar um novo hábito para quando regressar a casa. Durante o verão, desfrute do exterior na praia fluvial do Tâmega ou das piscinas de A Granxa, que têm campos de ténis e paddle.

11

EM CASA

PROGRAMA DE 5 DIAS • CONTINUE O SEU PROGRAMA EM CASA COM AS NOSSAS ÁGUAS ENGARRAFADAS

MAGMA DE CABREIROÁ ORIGINAL



- Gasocarbónica Natural.
- Água bicarbonatada sódica de mineralização forte.
- Mineralização: 1,6 g/l.
- 1 copo antes do pequeno almoço.

FONTENOVA CON GAS



- Gaseificada.
- Água bicarbonatada sódica de mineralização forte.
- Mineralização: 1,6 g/l.
- 1 copo meia hora antes do almoço.

CARVALHELHOS



- Sem gás.
- Água oligo-metálica de mineralización débil.
- Mineralização: 0,18 g/l.
- 2 copos meia hora antes do jantar.

O MÉDICO DIZ: A ingestão de águas bicarbonatadas poderia, segundo alguns autores, estabelecer-se como um **fator preventivo das doenças cardiovasculares**, e também do síndrome metabólico. O consumo de águas minerais bicarbonatadas com alto teor de sódio por mulheres saudáveis pós-menopáusicas parece estar relacionado com um **aumento na sensibilidade à insulina** e um provável **benefício, inclusivamente cardiovascular**, da sua inclusão no contexto de uma dieta equilibrada.

SIGA AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES: CRIE A SUA DIETA SAUDÁVEL (PÁG. 20) E MANTENHA O SEU CORPO EM FORMA (PÁG. 22).

Consolidar o compromisso

VIDAGO E PEDRAS SALGADAS

Ambientes de luxo. Esta segunda ronda é abordada como uma forma de reforçar os nossos objetivos e, para isso, movemo-nos por duas vilas termais especialmente evocativas. Os parques de Vidago e Pedras Salgadas revivem o conceito mais sumptuoso de tratamentos com águas medicinais e de bem-estar.



COMIDA SAUDÁVEL

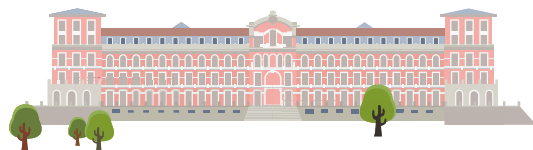
Menus Bio-saudáveis

PLANIFIQUE O SEU MENU BIO-SAUDÁVEL PARA ESTE FIM DE SEMANA. Confira as propostas do Dr. Filipe Ferreira (págs. 20-21) e procure nos nossos restaurantes pratos saudáveis com os melhores produtos da região.

DIA 1



① ATIVIDADE Parque de Vidago



12

Começamos com uma curiosidade: imagine que se encontra nos cenários de Vidago Palace, uma série de sucesso em Portugal e na Galiza e ambientada na Belle Epoque. Não é preciso muita imaginação para nos transportar para aquele período nestes jardins. A primeira impressão quando entramos no recinto é fornecida pela majestosidade do hotel histórico; então podemos perder-nos sob magnólias e camélias à procura do lago que, com a ponte, parece um local ideal pensado para tirarmos uma foto. Finalmente, contornando o campo de golfe, caminhamos pelas quatro fontes, cada uma com a sua buvette com diferentes estilos.

O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** Realizar exercícios de mobilidade articular, tais como flexão e extensão de pernas de forma repetida: de 1 a 2 a duas séries de 20". Entre cada série, descansar 20". Não ultrapassar os 10' de ativação geral.

JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
· Caminhada de 20' a 25' pelo Parque de Vidago onde poderá contemplar toda a beleza do jardim e do hotel. · No fim realize um reforço muscular de membros inferiores e superiores com o seu peso corporal: Agachamento com peso corporal: 4x30. Flexão de braços: 5x20. · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 1' após finalizar cada exercício.	· Caminhada de 20' a 25' pelo Parque de Vidago onde poderá contemplar toda a beleza do jardim e do hotel. · No fim realize um reforço muscular de membros inferiores e superiores com o seu peso corporal: Agachamento com peso corporal: 5x25. Flexão de braços: 5x15. · Descanso. 40" de descanso entre cada serie. 1' após finalizar cada exercício.	· Caminhada de 20' a 25' pelo Parque de Vidago onde poderá contemplar toda a beleza do jardim e do hotel. · No fim realize um reforço muscular de membros inferiores e superiores com o seu peso corporal: Agachamento com peso corporal (sentar e levantar num banco de jardim): 3x10. Flexão de braços sobre as costas dum banco do jardim: 2x7. · Descanso. 1'30" de descanso entre cada serie. 3' após finalizar cada exercício.

- **FINAL DE TREINO.** Posição *Bound angle*: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e profundas.

- **CONSULTE OS EXERCÍCIOS NAS PÁGINAS 22-23.**



② INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Nascente de Vidago 1

1 COPO DE ÁGUA NA VISITA À NASCENTE.

Água bicarbonatada sódica de alta mineralização, de 2,1 g/l.

O MÉDICO DIZ: No caso dos desportistas, as águas bicarbonatadas podem contribuir para a **recuperação da água corporal e dos seus sais** (reidratação), facilitar a clarificação de azoto e neutralizar a acidose metabólica tão frequente depois de realizar exercícios extenuantes.

13



③ ATIVIDADE COMPLEMENTAR Vila termal de Vidago

Imagine que está num destino termal histórico, frequentado pela alta sociedade europeia no início do século XX. Antes de almoçar, damos uma vista de olhos nos pontos turísticos da vila, como a antiga estação de comboios — há também um apeadeiro adicional — a Casa Museu João Vieira e a Igreja da Conceição ou vamos conhecer a buvette de Campilho.



④ E À TARDE...

- Termalismo. Claro! O Balneário Pedagógico de Vidago é um inovador balneário-escola, com serviços de qualidade e com preços muito atrativos. Outros estabelecimentos oferecem também tratamentos e programas de bem-estar com equipamentos de última geração.
- Se quiser experimentar jogar golfe, em Vidago tem à sua disposição dois campos.
- Nas imediações, pode visitar uma adega, como a Quinta de Arcossó e, no verão, temos o complexo de lazer familiar, com piscinas, da Quinta do Rebentão.



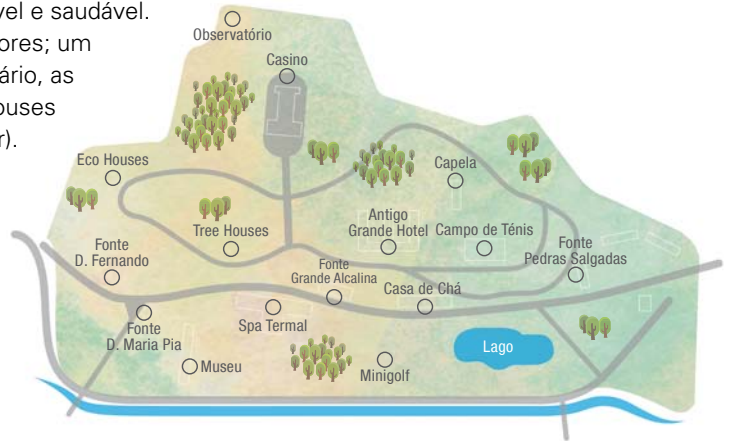


① ATIVIDADE FÍSICA Pedras Salgadas Nature Park

Há momentos nos quais todos os factores se conjugam para nos proporcionar uma experiência de bem-estar integral: para a alma, corpo e sentidos. Em Pedras Salgadas, a dez minutos de Vidago, o ambiente paisagístico e a combinação de edifícios antigos e instalações modernas oferecem-nos uma manhã agradável e saudável.

Cerca de 3 km de trilhos entre árvores; um passeio onde irá descobrir o balneário, as fontes, e as espetaculares Tree Houses e Eco Houses (onde se pode alojar).

As águas das Pedras Salgadas e Vidago são geridas pelo mesmo grupo empresarial.



O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** Realizar exercícios de mobilidade articular, tais como flexão e extensão de pernas de forma repetida: de 1 a 2 a duas séries de 20". Entre cada série descanse outros 20". Não ultrapassar os 10' de ativação geral.

JOVENS

- Caminhada ou corrida pelo Pedras Salgadas Nature Park com uma duração de 25' a 35'; contemple toda a beleza do parque.
- Realize algum trabalho de reforço de core: Bird-dog: 4x5. Abdominal Sit-up: 5x25.

ADULTOS

- Caminhada ou corrida pelo Pedras Salgadas Nature Park com uma duração de 25' a 35'; contemple toda a beleza do parque.
- Realize algum trabalho de reforço de core: Bird-dog: 4x5. Abdominal Sit-up: 5x25.

IDOSOS

- Caminhada ou corrida pelo Pedras Salgadas Nature Park com uma duração de 25' a 35'; contemple toda a beleza do parque.
- Realize algum trabalho de reforço de core: Prancha isométrica apoiado nas costas dum banco do jardim: 2x30".

- **FINAL DE TREINO.** Posição *Bound angle*: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e profundas.



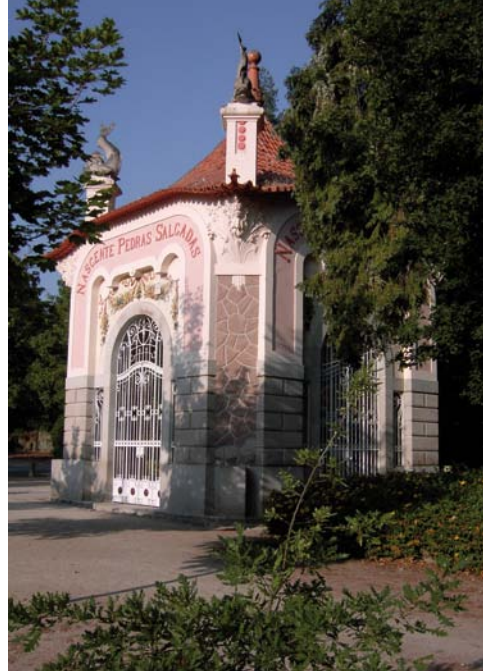


② INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Nascente de Pedras Salgadas

1 COPO DE ÁGUA A MEIO DA TARDE, NA VISITA À NASCENTE.

Água bicarbonatada sódica com presença de cálcio e com mineralização de 1,7 g/l.

O MÉDICO DIZ: A ingestão de águas bicarbonatadas produz uma melhoria dos níveis plasmáticos de lípidos, com reduções do colesterol total estabelecidas em taxas de 6,8% e do colesterol LDL até 14,8%, com um aumento paralelo do colesterol HDL de 8,7%. Dado que, adicionalmente, as concentrações de glicose em jejum diminuíram 6,7%, é possível melhorar o perfil lipídico sanguíneo dos sujeitos.



③ ATIVIDADE COMPLEMENTAR Bem-estar em Pedras Salgadas

Sem sair do recinto, pode escolher um tratamento termal para o rosto ou para o corpo. Se já recebeu um no dia anterior, em Vidago, consulte os técnicos: eles vão recomendar-lhe o mais adequado. Tem à sua disposição o Centro Hípico Pedras Salgadas para terminar a manhã aproximando-se de um mundo diferente e, talvez, começar um novo passatempo.

15

EM CASA

PROGRAMA DE 5 DIAS • CONTINUE O SEU PROGRAMA EM CASA COM AS NOSSAS ÁGUAS ENGARRAFADAS

VIDAGO



- Gasocarbónica natural.
- Água bicarbonatada sódica de mineralização forte.
- Mineralização: 2,8 g/l.
- 1 copo antes do pequeno almoço.

CAMPILHO



- Gasocarbónica natural.
- Água bicarbonatada sódica de mineralização média.
- Mineralização: 1,2 g/l.
- 1 copo meia hora antes do almoço.

FONTENOVA



- Sem gás.
- Água oligometálica de mineralização débil.
- Mineralização: 0,26 g/l.
- 2 copos meia hora antes do jantar.

O MÉDICO DIZ: Num estudo de Schorr, verificou-se que a ingestão de 1,5 l por dia de água bicarbonatada exercia um efeito hipotensor em populações idosas, recentemente confirmado num ensaio em que a pressão arterial sistólica diminuiu significativamente após quatro semanas de consumo de água bicarbonatada. Ao ingerir águas ricas em bicarbonato, aumenta o pH urinário.

SIGA AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES: CRIE A SUA DIETA SAUDÁVEL (PÁG. 20) E MANTENHA O SEU CORPO EM FORMA (PÁG. 22).

Definir hábitos

CHAVES E SOUSAS

Acabamos de começar. Este programa vai deixar-nos orgulhosos ao atingir os nossos objetivos; não é o fim, mas o início definitivo para uma vida mais saudável. E damos início a este processo ao visitar os dois grandes bairros da Eurocidade, Chaves e Verín.



COMIDA SAUDÁVEL

Menus Bio-saudáveis

PLANIFIQUE O SEU MENU BIO-SAUDÁVEL PARA ESTE FIM DE SEMANA. Confira as propostas do Dr. Filipe Ferreira (págs. 20-21) e procure nos nossos restaurantes pratos saudáveis com os melhores produtos da região.

DIA 1



1 ATIVIDADE FÍSICA Ciclovía de Chaves



A ribeira urbana do Tâmega em Chaves é uma delícia; uma rota circular em ambas as margens oferece-nos boas vistas da cidade e liga as suas melhores áreas verdes. Faz parte da Ecovia do Tâmega, que chega até Verín (28 km). A nossa proposta é iniciá-la perto da Fonte do Povo; sendo circular, o sentido do percurso é indiferente. É possível organizar o seu próprio percurso atravessando o elegante passadiço pedonal e a ponte romana, em excelente estado de conservação e artéria da cidade. Com o rio sempre presente, termina ao lado da nascente, onde pode aproveitar para fazer a ingestão do dia.

O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** Mobilizar membros superiores ao mesmo tempo com rotadores de ombros e aberturas de braços a frente.

JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
· Circuito calisténico da Ciclovía, junto a Ponte Nova: Aparelho Saltos pliométricos para as plataformas: 5x20. Aparelho de Agachamento em barra livre: 3x15. Aparelho Flexão de braços: 5x10. Aparelho Elíptica manual: 10' intensidade vigorosa.	· Percorra a Ciclovía junto às margens do rio Tâmega, em bicicleta ou a pé, a uma intensidade mais vigorosa, se o seu nível de aptidão física permitir ou então simplesmente aprecie toda a beleza do trajecto avançando com uma intensidade moderada/baixa. · Ao passar pelo circuito calisténico, junto a Ponte Nova, realize o seguinte treino: Aparelho Saltos pliométricos para as plataformas: 6x15. Aparelho Agachamento em barra livre: 3x10. Aparelho Flexão de Braços: 5x8. Aparelho Elíptica manual: 10' intensidade vigorosa.	· Circuito calisténico da Ciclovía, junto a Ponte Nova: Aparelho Step para a plataforma: 3x5. Agachamento agarrado ao poste de técnica: 3x5. Aparelho Elíptica manual: 10' intensidade moderada/baixa.

- **FINAL DE TREINO.** Posição *Bound angle*: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e profundas.

- **CONSULTE OS EXERCÍCIOS NAS PÁGINAS 22-23.**



② INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Fonte do Povo, Chaves

1 COPO DE ÁGUA NO FINAL DA ATIVIDADE FÍSICA, ANTES DA REFEIÇÃO.

Água carbogásosa bicarbonatada sódica hipertermal, com mineralização de 1,7 g/l.

O MÉDICO DIZ: Segundo um estudo de Bertaccini, a ingestão de águas bicarbonatadas de mineralização média produz uma **redução significativa do ácido úrico sérico**, bem como um aumento da sua excreção por via urinária sem risco adicional de formação de cálculos renais.

17



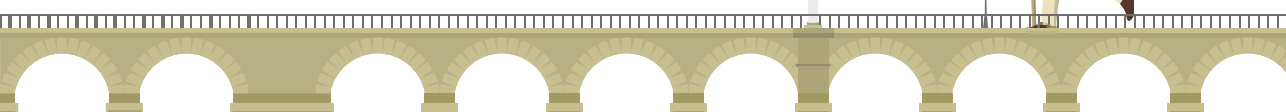
③ ATIVIDADE COMPLEMENTAR Piscina ou ténis

Na Alameda do Tabolado há uma piscina aquecida para dar umas braçadas. A natação é um exercício muito completo com o qual exercitam-se suavemente vários grupos musculares, evitando assim lesões. Estimula também a circulação sanguínea e a atividade respiratória. Cada pessoa marca a intensidade. Os adeptos podem utilizar campos de ténis na margem do rio.



④ E À TARDE...

- Termalismo. Chaves Termas & Spa, junto à Fonte do Povo, oferece, como singularidade, propostas com águas hipertermais. É um dos mais importantes complexos termais de Portugal, com uma vertente terapêutica e outra, altamente recomendada, mais orientada para o relaxamento e bem-estar.
- Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso, uma proposta de arte contemporânea num edifício de vanguarda.
- Passeio pelo centro histórico de Chaves. Assinalamos como referência a Praça de Camões: cenário monumental que reflete o passado da cidade.





① ATIVIDADE FÍSICA Senda Ecofluvial do Tâmega, Verín

Perto do centro da cidade encontramos esta Senda Ecofluvial, um dos melhores setores da Ecovia do Tâmega, que se estende até Chaves. Propomos-lhe que escolha um dos dois trechos, cada um dos quais soma até 2,6 km (ida e volta). Atrave-se a fazer os dois? O primeiro começa no passadiço da praia fluvial até à ponte da Rua Rio. O segundo inicia-se nesta ponte e estende-se por uma floresta ribeirinha de grande riqueza vegetal e ornitológica; não é por acaso que o leito e as margens do Tâmega fazem parte da Rede Natura 2000. É um percurso suave e tranquilo, sempre junto da água.

O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** Realizar exercícios de mobilidade articulares como flexão e extensão de pernas de forma repetida: de 1 a 2 séries com a duração de 20" por exercício. Entre cada série descanse 20". Não ultrapassar os 10' de ativação geral.

JOVENS

ADULTOS

IDOSOS

- Trajecto de 2,6 km. ideal para percorrer em mountain bike ou para realizar uma caminhada. Devido às características do percurso serem maioritariamente sem subidas íngremes, poderá ser percorrida sem grandes preocupações por todas as faixas etárias adequando a intensidade (vigorosa/moderada/baixa) à sua condição física atual.

- **FINAL DE TREINO.** Posição *Bound angle*: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e profundas.

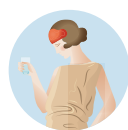


② INGESTÃO DE ÁGUA NA NASCENTE Nascente de Sousas

1 COPO DE ÁGUA NO FINAL DA ATIVIDADE FÍSICA, ANTES DA REFEIÇÃO.

Água bicarbonatada sódica com presença de potássio e com mineralização de 1,5 g/l.

O MÉDICO DIZ: A capacidade antioxidante das águas minerais foi estudada em diferentes trabalhos, sendo destacável a ação das águas bicarbonatadas alcalinas na **proteção contra o stress oxidativo.**



③ ATIVIDADE COMPLEMENTAR Mais desporto em Sosas

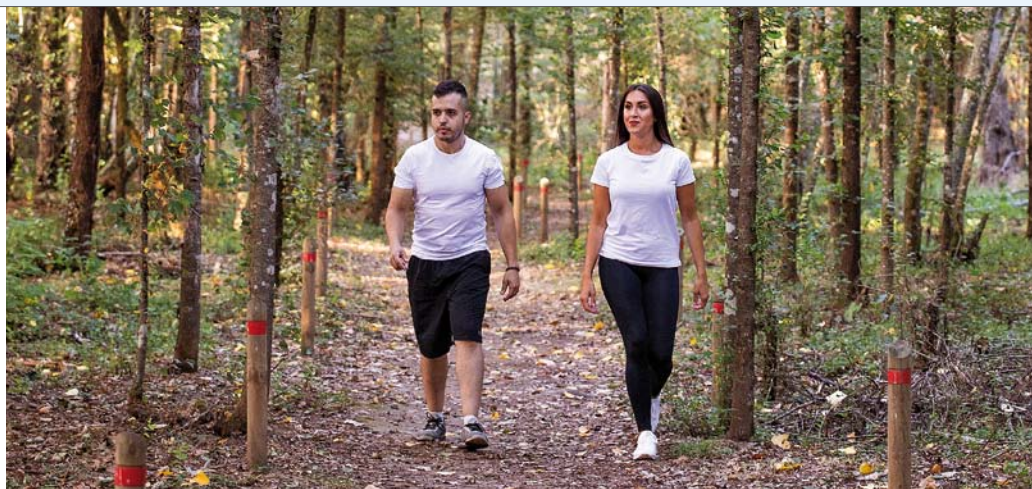


O NOSSO COACH PROPÕE

- **ATIVAÇÃO GERAL.** Mobilizar membros superiores ao mesmo tempo com rotadores de ombros e aberturas de braços a frente.

JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
· Realize o circuito de manutenção física que se encontra nas traseiras da nascente. 30 repetições em cada aparelho. Repita 6 vezes o circuito. · Trabalho de reforço abdominal. Prancha isométrica: 4x1'.	· Realize o circuito de manutenção física que se encontra nas traseiras da nascente. 30 repetições em cada aparelho. Repita 4 vezes o circuito. · Trabalho de reforço abdominal. Prancha isométrica: 4x50".	· Realize o circuito de manutenção física que se encontra nas traseiras da nascente. 30 repetições em cada aparelho. Repita 2 vezes o circuito. · Trabalho de reforço abdominal. Prancha isométrica: 4x25".

- **FINAL DE TREINO.** Posição *Bound angle*: 5' com os olhos fechados e respirar o ar puro da zona com inspirações e expirações controladas e profundas.



19

EM CASA

- PROGRAMA DE 5 DIAS • CONTINUE O SEU PROGRAMA EM CASA COM AS NOSSAS ÁGUAS ENGARRAFADAS

PEDRAS SALGADAS	MAGMA DE CABREIROÁ CON GAS	SOUSAS SIN GAS
 · Gasocarbónica natural. · Água bicarbonatada sódica de mineralização forte. · Mineralização: 2,8 g/l. · 1 copo antes do pequeno almoço.	 · Gaseificada. · Água bicarbonatada sódica de mineralização forte. · Mineralização: 1,6 g/l. · 1 copo meia hora antes do almoço.	 · Sem gás. · Água oligo-metálica de mineralização débil. · Mineralização: 0,17 g/l. · 2 copos meia hora antes do jantar.

- **O MÉDICO DIZ:** Em estudos de Pérez-Granados detetaram-se **reduções significativas no colesterol total (6,3%), no colesterol LDL (10%) e na glicémia** após a ingestão de água mineral bicarbonatada sódica; a sua inclusão na dieta poderia reduzir o risco cardiovascular.

- **SIGA AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES: CRIE A SUA DIETA SAUDÁVEL (PÁG. 20) E MANTENHA O SEU CORPO EM FORMA (PÁG. 22).**

Crie a sua dieta saudável

..... PELO DOUTOR FILIPE DANIEL DE ALMEIDA FERREIRA

Em Chaves-Verín queremos ajudá-lo a criar a sua própria dieta bio-saudável. Siga as sugestões do **Dr. Filipe Ferreira**, nutricionista da Chaves Termas & Spa. Diversifique os alimentos e alimente-se correctamente, é importante combinar diferentes produtos e ajustar as quantidades.

	JOVENS	ADULTOS	IDOSOS
PEQUENO- ALMOÇO	· 1 a 2 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de gordura · 1 porção de lacticínios · 1 porção de fruta	· 1 porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de gordura · 1 porção de lacticínios	· 1 porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de lacticínios
MEIA MANHÃ	· 1 porção de cereais derivados ou tubérculos · 1 porção de fruta · 1 porção de frutos oleaginosos	· 1 porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de fruta	· 0,5 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de fruta
ALMOÇO	Sopa: · 1,5 porções de hortícolas · 1 porção de leguminosas Prato principal: · 2 a 3 porções de carne, peixe, ou ovos · 2 a 3 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de hortícolas Sobremesa: · 1 porção de fruta	· 1 porção de hortícolas · 0,5 porções de leguminosas · 2 porções de carne, peixe, ou ovos · 1 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de hortícolas · 1 porção de fruta	· 1 porção de hortícolas · 0,5 porções de leguminosas · 1 a 2 porções de carne, peixe, ou ovos · 1 porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de hortícolas · 1 porção de fruta
MEIA TARDE I	· 1 porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de lacticínios	· 1 porção de lacticínios · 0,5 porções de cereais, derivados ou tubérculos	· porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de gordura · 1 chávena de infusão ou cevada
MEIA TARDE II	· 1 porção de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de fruta	· 1 porção de frutos oleaginosos · 1 chávena de infusão	
JANTAR	Sopa: · 1,5 porções de hortícolas · 1 porção de leguminosas Prato principal: · 2 a 3 porções de carne, peixe, ou ovos · 2 a 3 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de hortícolas Sobremesa: · 1 porção de fruta	· 1 porção de hortícolas · 0,5 porções de leguminosas · 1 porção de carne, peixe ou ovos · 0,5 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de hortícolas · 1 porção de fruta	· 1 porção de hortícolas · 0,5 porções de leguminosas · 1 porção de carne, peixe, ou ovos · 0,5 porções de cereais, derivados ou tubérculos · 1 porção de hortícolas · 1 porção de fruta
CEIA	· 1 porción de lácteos · 1 porción de fruta		· 1 porção de lacticínios · 1 porção de frutos secos



MAS QUANTO É UMA PORÇÃO?

AJUDAMOS A CALCULAR FACILMENTE

1 PORÇÃO DE CEREAIS DERIVADOS E TUBÉRCULOS

- 1 pão de mistura/centeio (50 g).
- 1 fatia fina de broa (70 g).
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (sem adição de açúcar) ou 5 colheres de sopa de flocos de aveia ou 4 colheres de sopa de cereais tipo muesli (35 g).
- 6 bolachas tipo Maria (35 g).
- 1 ½ batata ou batata-doce, tamanho médio (125 g).
- 4 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados (110 g).
- 4 colheres de sopa de quinou ou bulgur ou couscous ou milho painço cozinhados (100 g).

1 PORÇÃO DE FRUTA E FRUTOS OLEAGINOSOS

- 1 porção de fruta é 1 peça de fruta de tamanho médio (160 g) ou 12 bagos de uva ou 5 morangos grandes ou 1 banana.
- 1 porção de frutos oleaginosos são 4 metades de nozes ou 6 avelãs ou 7 amêndoas ou 4 macadâmias ou 7 cajus ou 8 pinhões ou 8 pistachos .

1 PORÇÃO DE LACTICÍNIOS E DERIVADOS

- 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml).
- 1 iogurte líquido natural (200 ml).
- 1 iogurte sólido natural (200 g).
- 2 fatias finas de queijo (40 g).
- 1 queijo quark (125 g).
- ¼ queijo fresco de tamanho médio (50 g).
- ½ requeijão de tamanho médio (100 g).
- Nota: no caso de intolerância ou alergia pode substituir por laticínios sem lactose ou por bebidas alternativas (como bebida de (soja, arroz, aveia, amêndoas...) fortificadas.

1 PORÇÃO DE HORTÍCOLAS

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g).
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g).

1 PORÇÃO DE LEGUMINOSAS

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g).
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g).
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas ou frescas cozinhadas (80 g).

1 PORÇÃO DE CARNE, PESCADO E OVOS

- Carnes ou pescado crus (30 g).
- Carnes ou pescado cozinhados (25 g).
- 1 ovo, tamanho médio.

1 PORÇÃO DAS GORDURAS E ÓLEOS

- 1 colher de sopa de azeite, óleo (10 g).
- 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina (15 g).

Corpo em forma

.....PELO PROFESSOR CHRISTIAN GONZÁLEZ ESTEVES.....

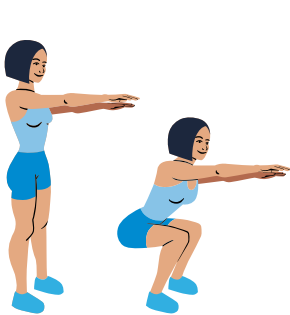
Apresentamos aqui um guia para realizar os exercícios propostos pelo nosso coach, **Christian González**, dentro dos Programas Bio-saudáveis. Pratique-os também quando regressar a casa depois dos seus dias de descanso em Chaves-Verín. Melhor ao ar livre.



22

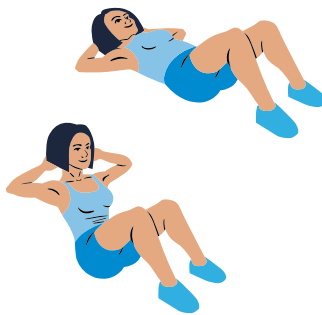
AGACHAMENTO

Posição erguida e braços estendidos para a frente. Desça para a posição sentada sem dobrar as costas. Volte a erguer-se.



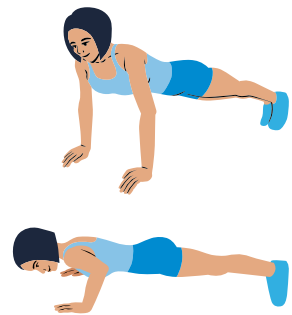
ABDOMINAL SIT-UP

Deite-se de costas com as pernas dobradas cerca de 90°. Levante as costas até se colocar em posição sentada.



FLEXÃO DE BRAÇOS

Apoie-se nas palmas das mãos e na ponta dos pés; descer e levantar as costas e nádegas mediante a flexão de braços.



FLEXÃO INCLINADA

Mãos apoiadas a cerca de 45 cm do chão (num banco, barra...); pés apoiados nas pontas. Flexione os braços mantendo o corpo direito.



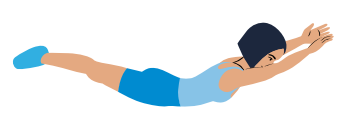
BIRD-DOG

Apoie-se nos joelhos e nas palmas das mãos, com os braços esticados. Estenda um braço e a perna opostos. Repetir com as outras extremidades.



HIPEREXTENSÃO LUMBAR

Deite-se sobre o peito com os braços esticados para a frente. Levante a cabeça, os ombros e as pernas.



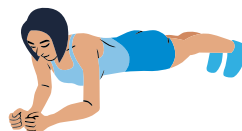
ABDOMINAL

Deite-se de costas, com as pernas fletidas a fazer um ângulo de cerca de 90°. Levante o tronco.



PRANCHA ISOMÉTRICA

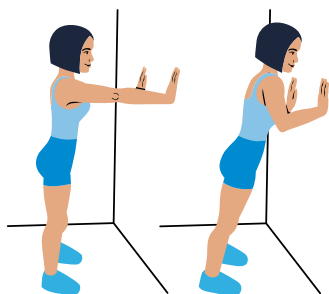
Apoie os antebraços e a ponta dos pés; costas e pernas elevadas e retas.



FLEXÃO DE BRAÇOS

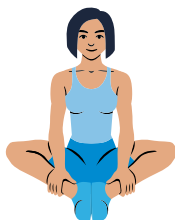
(Apoiando-se na parede)

Apoie as mãos numa parede e coloque-se sobre as pontas dos pés numa posição ligeiramente inclinada. Flexione os braços.



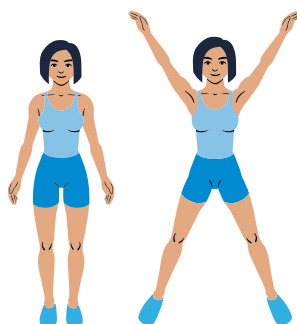
POSIÇÃO BOUND ANGLE

Sente-se juntando os calcanhares e agarre os tornozelos com as mãos.



JUMPING JACK

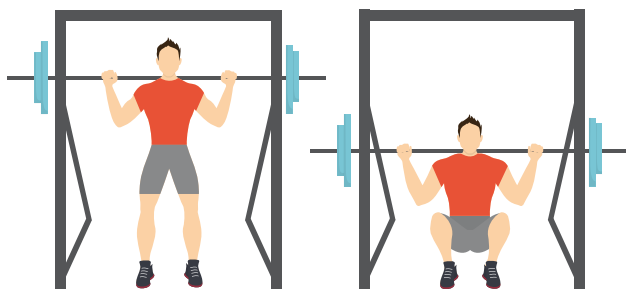
Partir da posição vertical, com os braços ao lado do corpo. Saltar abrindo as pernas e levantar os braços. Saltar novamente para voltar à posição inicial.



CALISTENIA NA CICLOVIA DE CHAVES

AGACHAMENTO COM BARRA LIVRE

Pegue na barra de modo a que fique nas costas. Levante e desça sem dobrar as costas.



SALTOS PLIOMÉTRICOS

Pule com os pés juntos desde o chão até às diferentes plataformas.



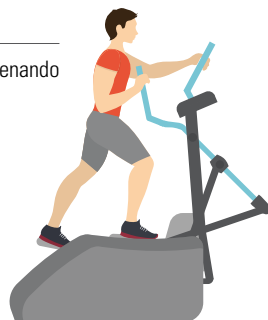
FLEXÃO DE BRAÇOS COM BARRA

Mãos apoiadas sobre a barra; pés apoiados nas pontas. Flexione os braços enquanto mantém o corpo reto.



ELÍPTICA MANUAL

Acione a elíptica coordenando pernas e braços.



Saboroso e saudável



MERCADOS DE CHAVES-VERÍN: LOCAL, SABOROSO E NATURAL

Há costumes que é melhor não perder. Quando os hábitos de compra mudaram tanto, não ter sucumbido completamente aos seus ditames é, hoje, uma vantagem. E é que temos aprendido a reconhecer o valor dos antigos costumes, como ir aos mercados e comprar os produtos locais, recém colhidos e oferecidos pelos próprios produtores ou quase sem intermediários.

Esta atividade, por mais simples que possa parecer, já não é possível para os habitantes de muitas cidades e vilas, mas é um privilégio do nosso quotidiano e de aqueles que nos visitam. As feiras da Eurocidade Chaves-Verín oferecem-nos essa oportunidade.



E isto, foi cultivado por si?

Venha numa quarta-feira ao Mercado Municipal de Chaves, um dos poucos pontos onde os agricultores e produtores locais podem expor e oferecer diretamente os seus produtos. De posto em posto, dê uma vista de olhos, pergunte sobre a origem e muito provavelmente lhe falarão sobre algum lugar na rica Veiga de Chaves. Pergunte que vegetais ou frutas estão no seu melhor momento para o consumo. Caminhe devagar, deixe que os tons verdes, as múltiplas cores ou as caprichosas formas da horta, e até mesmo os conselhos que vêm de quem passou toda a vida a cultivar e a conviver com o produto, inspirem a criação do seu próximo menu saudável.

O nosso compromisso com uma vida mais saudável tem como incentivo adicional o prazer de desfrutar dos aromas do mercado tradicional, também da sua agitação e da interação com as suas gentes. Saber com antecedência que o produto disponível é local, que amadureceu na planta e que foi colhido ontem (talvez até no próprio dia de manhã cedo), não tem preço.

Então, depois em casa, tudo isso se traduz em sabores mais intensos e refeições mais saudáveis. Para os idosos, estes petiscos têm o poder evocativo dos tempos passados; para todos, ajudam-nos a sentir que recuperamos uma maior comunhão com uma natureza da qual nunca deveríamos ter-nos afastado tanto.

Compre bio, compre bem.

Cada vez mais produtores do Vale do Tâmega são credenciados pelos selos da Agricultura e Produção Biológica (Portugal) e pelo Consello Regulador da Agricultura Ecológica de Galicia. Outra forma de conhecê-los, além de ir aos mercados, é visitar as lojas especializadas que poderá encontrar nos seus passeios pelos centros históricos.

Estes selos obedecem aos padrões europeus para uma agricultura mais saudável e com mais respeito pelo ambiente. Garantem, por exemplo, que os organismos geneticamente modificados não são utilizados ou que os processos de produção protegem a fertilidade dos solos evitando os produtos químicos de síntese. Para cada tipo de produção, os manuais de qualidade detalham padrões cujo propósito é, em suma, que se possa desfrutar de alimentos mais nutritivos com melhores qualidades organo-lépticas e que possamos viver, também, num mundo mais habitável.

Os mercados realizam-se em **Chaves** às quartas-feiras; em **Verín** nos dias 3, 11 e 23 de cada mês, com postos para desfrutar do polvo *à feira* em toda a vila; e em **Vidago** às quintas-feiras. Mas há mais datas a ter em conta: o 1º e o 3º sábado de cada mês realiza-se a **Feira das Varandas** no Largo de Arrabalde e no 2º e 4º sábados o **Mercado da Madalena**, ambos em Chaves.



OS PROGRAMAS BIO-SAUDÁVEIS CHAVES-VERÍN NO SEU TELEMÓVEL



25

FAÇA O DOWNLOAD DESTA REVISTA
E DE TODAS AS INFORMAÇÕES
TURÍSTICAS QUE NECESSITA PARA
A SUA VISITA A CHAVES-VERÍN



visitchavesverin.com

Ecovia do Tâmega



NO CORREDOR ECOLÓGICO QUE UNE VERÍN E CHAVES
À BEIRA-RIO DESTACAM-SE AS LAGOAS,
COM OS SEUS OBSERVATÓRIOS DE AVES

A Ecovia do Tâmega é o Corredor Ecológico Transfronteiriço que une, sempre à beira-rio, Chaves e Verín. Uma rota para percorrer a pé ou de bicicleta, desfrutando do contacto com a paisagem. Pode-se começar a partir de qualquer um dos seus extremos, entrar num ponto intermédio ou, até, percorrer algum dos troços mais urbanos. O percurso completo tem mais de 30 Km, sempre com um perfil muito fácil, praticamente plano.

Em Verín, convém começar (ou acabar, para quem vem em sentido oposto) na Praia Fluvial. A partir daqui, o itinerário segue para Pazos, onde se encontra o Km 0. O viajante pode movimentar-se pelo duplo percurso, em ambas as margens do rio, desfrutando do Bosque do Prazer, mas é o caminho que segue pela margem esquerda do rio que o levará até Chaves. De seguida, aparecem as sucessivas lagoas que delimitam o rio e os desvios das Rotas de Observação de Aves. As primeiras lagoas encontram-se em Oímbra, Mourazos e Tamaguelos. Chegamos à fronteira, à Raia, que atualmente se deve atravessar pelos antigos postos fronteiriços, baixando de novo até ao rio no Açude da Veiga. Caminhamos perto do rio e do canal que irriga a Veiga de Chaves; este, atravessamo-lo à saída de Vila Verde da Raia. Sucedem-se os campos com culturas de cereal e horta e avistamos o maior conjunto de lagoas de Chaves. Ao chegar à cidade, a Ecovia desdobra-se novamente para nos levar pelas margens do rio, na Ciclovía de Chaves, entrando perto do Forte de São Neutel ou pela Freguesia da Madalena.

O RIO TÂMEGA, REDE NATURA 2000

É o protagonista da Ecovia, é um afluente do Douro, que nasce alguns quilómetros a norte de Verín, em Alberguería, na Serra de San Mamede, e em todo o seu curso alto, até Feces de Abaixo, é zona protegida integrada na Rede Natura 2000. Corre serpenteando por um terreno montanhoso até chegar ao Vale de Monterrei e à Veiga de Chaves. É nesta zona mais habitável onde, desde há muito, se desenvolveu a agricultura e surgiram numerosas povoações. O curso do rio entra em Portugal e percorre o território até à localidade de Entre-os-Rios, perto do Porto, onde se encontra com o Douro. Dá nome a localidades como Tamagos, Tamaguelos e Vilela do Tâmega, e também a um dos povos que os romanos encontraram ao chegar a esta zona, os *tamagani*, mencionados no Padrão dos Povos que coroa a Ponte Romana de Chaves.

ROTAS DE OBSERVAÇÃO DE AVES

As lagoas do Tâmega, criadas de forma artificial pela extração de areia, são santuário de aves e ponto de passagem e nidificação para algumas espécies migratórias. Existem três percursos associados à Ecovia do Tâmega que foram criados para os amantes do *birdwatching*: são as Rotas de Observação de Aves de Tamaguelos-Mourazos, A Raia e as Lagoas de Chaves.

Pode solicitar o kit
de observação de aves
na Rede de Informação
Turística Chaves-Verín.



A riqueza natural do Tâmega

AS RIBEIRAS E AS LAGOAS ARTIFICIAIS ALBERGAM UM RICO ECOSISTEMA

Florestas ribeirinhas

Ao longo das margens, desfrutamos da sombra dos amieiros (*Alnus glutinosa*), dos freixos (*Fraxinus excelsior*), dos salgueiros (*Salix sp.*) e de outras espécies próprias da galeria ripícola, interrompidas por manchas de carvalhos (*Quercus robur* e *Quercus pyrenaica*) e castanheiros (*Castanea sativa*). Entre as árvores, crescem o narciso (*Narcissus asturiensis*) e o cardo-pequeno-das-dunas (*Eryngium viviparum*). Nas zonas lacustres, podemos encontrar tábuas-largas (*Typha latifolia*) e juncos (*Juncus sp.*).

Aves

Esta paisagem ribeirinha, que se mistura com os campos agrícolas, é um lugar privilegiado para as aves. No inverno, chegam as migratórias, como a garça-real (*Ardea cinerea*) ou o corvo-marinho-de-faces-brancas (*Phalacrocorax carbo*). Ao longo de todo o ano, permanecem espécies como o peneireiro-cinzento (*Elanus caeruleus*), a sombria (*Emberiza hortulana*) ou o guarda-rios (*Alecedo atthis*). O Tâmega é também um santuário para a cegonha branca (*Ciconia ciconia*) e o tartaranhão-caçador (*Circus pygargus*).

E mais...

O Tâmega possui uma enorme riqueza em biodiversidade. Na água nada a lontra (*Lutra lutra*), a toupeira-de-água (*Galemys pyrenaicus*) e peixes como a truta arco-íris (*Oncorhynchus mykiss*) ou a boga (*Chondostoma toxostoma*). Também voam morcegos e passeiam um sem fim de espécies de répteis e invertebrados que nos obrigam a estar atentos a cada passo.



Receitas saudáveis

FAÇA OS SEUS MENUS BIO-SAUDÁVEIS EM CASA
COM PRODUTOS DE CHAVES-VERÍN

O nutricionista da Chaves Termas & Spa, o Dr. Filipe Daniel de Almeida Ferreira, juntamente com o chefe Vitor Cunha e o chefe Paulo Dias, professores da especialidade de Cozinha e Pastelaria na Escola Profissional de Chaves, e os seus alunos, escolheram alguns dos nossos melhores produtos locais e criaram receitas de acordo com um estilo de vida saudável.

Atreva-se a experimentar

Desde Chaves-Verín queremos acompanhá-lo no seu compromisso com uma vida mais saudável quando regressar a casa, com as nossas águas engarrafadas e as recomendações para uma dieta saudável. Além disso, propomos algumas receitas, feitas com produtos muito nossos.



ESTES SÃO ALGUNS DOS NOSSOS INGREDIENTES (NADA) SECRETOS QUE O FARÃO TRIUNFAR...

Carne de Porco Bísaro Trasmontano, D.O.P.

Uma raça de porco característico de Trás-os-Montes. Estava em vias de extinção e agora é criada extensivamente e semi-extensivamente.

Castaña de Galicia, I.G.P.

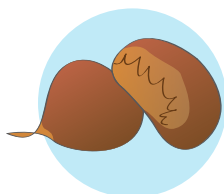
Os grandes soutos de castanheiros perto de Verín devem-se à importância que, durante séculos, a castanha teve como alimento. Depois de gerações a serem substituídas pela batata, hoje está de volta através de receitas tradicionais e novas criações.

Mel de Galicia, I.G.P.

Um toque de mel, adoçante tradicional, é hoje um truque de cozinha que dá aos pratos um gosto requintado. Nesta zona, é comum que seja de castanheiro, urze ou multifloral.

Vinhos de Monterrei, D.O. y Vinhos de Trás-os-Montes, D.O.C.

São os nossos vinhos certificados. Várias das nossas receitas incluem vinhos brancos. À mesa, acompanhe os pratos com vinhos e águas da região.





Bacalhau cozido com todos



Aproveite a sua estadia connosco, obtenha produtos únicos e, já na sua cozinha, inclua-os nos seus pratos ou experimente as nossas receitas.

INGREDIENTES

(Receita para 2 pessoas)

Bacalhau demolhado	250 g
Penca	100 g
Cenoura	100 g
Sal	10 g
Grão-de-bico cozido	200 g
Azeitonas	100 g
Azeite	1 dl
Salsa	20 g
Cebola	120 g
Alho	10 g
Louro	1 g

OUTROS PRODUTOS...

...que recomendamos que leve daqui são os **cogumelos selvagens**, que coincidem na época com as **castanhas**, ou a **alheira**, um enchido muito típico do fumeiro transmontano que, atenção! deve consumir ocasionalmente; a **batata** e o **azeite** de Trás-os-Montes, bem como o cabrito transmontano (três produtos com D.O.P) e a **vitela ecológica** de Verín. Recomendamos também que leve produtos da horta, como os **pimentos de Oímbra** (D.O.P.), atendendo a que aqui mantemos as formas tradicionais de cultivo, mais saborosas e de qualidade. Embora não sejamos território marítimo — ou precisamente por esta razão — há várias gerações que incorporamos o **bacalhau salgado** na nossa dieta.

D.O. - D.O.P. - D.O.C. - I.G.P. são selos reconhecidos que garantem a origem e formas de produção compatíveis com a saúde e a qualidade: Denominação de Origem, Denominação de Origem Protegida, Denominação de Origem Controlada e Indicação Geográfica Protegida.

Coloca-se o bacalhau a cozer numa panela com água. Noutra panela com água a ferver coloca-se a couve e a cenoura e tempera-se com sal. Descasca-se o grão-de-bico e passa-se na mix e no passador de rede. De seguida, faz-se um refogado com cebola, azeite, louro e alho. Quando o bacalhau estiver cozido retiram-se as espinhas e a pele; e de seguida podemos lascar o bacalhau. Retiramos os caroços das azeitonas e trituram-se com azeite e salsa. Empratamos em camadas alternadas, com o puré de grão-de-bico na base, com forma quadrada, e colocamos por cima o bacalhau e a cebolada; em seguida a couve e a cenoura e, por fim, bacalhau novamente. Regar com a mistura de azeite, azeitonas e salsa.

VALOR CALÓRICO (por pessoa) 397 kcal

Bochechas de porco bísaro com favas e abóbora assada



INGREDIENTES	(Receita para 2 pessoas)
Bochechas de porco bísaro	250 g
Alho	10 g
Louro	1 g
Vinho branco	2 dl
Colorau	10 g
Sal	10 g
Tomilho	5 g
Cebola	100 g
Favas	120 g
Abóbora	120 g
Azeite	1 dl
Pimenta preta	1 g
Oregãos	1 g
Linguiça	60 g
Tomate	10 g

Amanham-se as bochechas, marinam-se (com vinho branco, tomilho, colorau, alho, louro, sal) e coram-se em azeite. Num tacho, faz-se um fundo com azeite, cebola, alho e louro. Deixa-se a bringir e adicionam-se as bochechas de porco, a linguiça e a marinada. Deixa-se estufar lentamente, por fim adicionam-se as favas previamente amanhadas e escalfadas. Retificam-se os temperos. Corta-se a abóbora em cubos e tempera-se com azeite, oregãos, sal e pimenta preta. Leva-se ao forno a 180°, durante 10 minutos a assar.

Cavala com escabeche de legumes



INGREDIENTES	(Receita para 2 pessoas)
Cavala	450 g
Batata	120 g
Nabo	120 g
Cebola	200 g
Repolho	100 g
Sal	10 g
Vinho branco	1 dl
Cenoura	200 g
Louro	1 g
Alho	5 g
Vinagre	1 ml
Farinha	50 g
Tomilho	0,01 g
Azeite	1 dl

Prepare o peixe e corte o mesmo em filetes. Corte os vegetais (repolho, cenoura, nabo) em juliana fina e refogue tudo numa frigideira com azeite, alho e uma folha de louro. Regar com vinho branco e vinagre, para que haja molho. Finalmente, verificar o tempero. Descasque as batatas, lave-as e corte em fatias finas. Após a secagem das batatas, colocar numa assadeira e tempere com tomilho e sal. Coloque no forno a 200 ° por 3 minutos (até ficarem dourados e crocantes). Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão, passe na farinha e frite em azeite.

Coelho marinado com mel e castanhas



INGREDIENTES	(Receita para 2 pessoas)
Coelho	250 g
Mel	100 g
Castanhas	200 g
Couve penca	100 g
Alho	5 g
Cebola	200 g
Azeite	2 dl
Sal	10 g
Alecrim	2 g
Louro	1 g
Pimentão doce	5 g
Vinho branco	1 dl
Cogumelos selvagens	120 g

Amanha-se o coelho e coloca-se a marinar em azeite, vinho branco, louro, pimentão doce, cebola, alho e sal. Após uma hora de marinagem, leva-se o coelho ao forno com essa mesma marinagem, à qual se acrescenta mel. À parte coloca-se a penca numa panela de água a ferver durante 3 minutos. Quando estiver pronta, escorre-se e fazem-se trouxas. Faz-se um fundo com cebola, alho e louro. Quando a cebola estiver amolecida, adiciona-se-lhe a couve, as castanhas e os cogumelos. Deixa-se cozinhar e retificam-se os temperos.

Ovo escalfado com ervilhas e polenta de milho



INGREDIENTES	(Receita para 2 pessoas)
Ovo	1
Tomate	80 g
Cebola	100 g
Cenoura	100 g
Louro	1 g
Ervilhas	200 g
Azeite	2 dl
Sal	1 g
Pimenta	0,5 g
Vinho branco	2 dl
Alho	1 g
Farinha de milho	80 g

Num tacho, faz-se um caldo para a polenta com: couve, cenoura, cebola com casca, alho com casca e tomilho. Quando estiver pronto, passa-se no passador chinês e adiciona-se à farinha de milho até que forme uma pasta homogénea. Espalha-se a polenta num tapete de silicone e vai ao forno a 180°. Numa panela, faz-se um fundo com cebola picada, alho e louro, quando bringido adiciona-se tomate concacet e deixa-se estufar. Refresca-se com vinho branco. À parte, bringem-se as ervilhas (já amanhadas em água a ferver, à qual se adiciona Água das Pedras para que não escureçam). Adicionam-se as ervilhas ao fundo anteriormente preparado. Depois de retificar os temperos, colocam-se num prato de barro. Abre-se uma cavidade ao centro das ervilhas onde se coloca um ovo cru aberto. Leva-se ao forno (aquecido a 180°) a escalfar. À saída decora-se com pedaços de crocante de polenta.

Peitos de frango recheados com ‘alheira’



INGREDIENTES	(Receita para 2 pessoas)
Peito de frango	220 g
Cebola	120 g
Malaguetas	2 g
Açúcar mascavado	50 g
Altramuces	100 g
Alheira	50 g
Avelã	30 g
Frutos vermelhos	15 g
Sal	5 g
Pimenta	3 dl
Mel	50 g
Couve galega	100 g
Nabo	50 g
Cenoura	100 g
Abóbora	100 g
Natas <i>light</i> ou vegetais	1 dl
Azeite de oliva	1 dl

Descascam-se os legumes e os tremoços. Colocam-se os tremoços sem pele a cozer. Depois de cozidos, retira-se a água, adicionam-se as natas e passa-se a mix. Retificam-se os temperos. Faz-se o *chutney* (picar cebola e brngir com manteiga e um fio de azeite, depois de bringido coloca-se um pouco de malagueta, açúcar mascavado, frutos vermelhos, mel e vinagre balsâmico e mexe-se até caramelizar o mel. Retificam-se os temperos. Cortam-se os legumes em juliana. Num sauté colocam-se os legumes a bringir em azeite quente. Recheiam-se os peitos do frango com a alheira e os frutos secos (retirar a pele da alheira e laminar os frutos secos, juntá-los até fazer a pasta desejada), temperam-se de sal e pimenta. Depois, enrola-se o frango em película aderente e coloca-se dentro de um saco de vácuo e leva-se a confitar em banho maria. Cora-se o peito de frango em azeite bem quente, lamina-se e emprata-se com a restante guarnição.

Truta à Flaviense



INGREDIENTES	(Receita para 2 pessoas)
Grelos	100 g
Cenoura	100 g
Presunto	50 g
Manteiga	10 dl
Batata	100 g
Leite	2 dl
Truta	700 g
Sal	20 g
Sumo de limão	1 dl
Vinho branco	2 dl
Pimenta branca	1 g
Noz moscada	1 g

Amanha-se a truta, retiram-se os filetes e marinam-se com sal, pimenta e sumo de limão. À parte lamina-se o presunto e enrola-se nos filetes de truta. Levam-se ao forno a escalfar com manteiga e vinho branco. Lavam-se, descascam-se e torneiam-se as cenouras. Levam-se a cozer e quando cozidas escorrem-se. À parte, amamham-se os grelos e cozem-se. Depois de cozidos escorrem-se. Depois salteiam-se as cenouras e os grelos em azeite e alho. Retificam-se os temperos. Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas que se levam a cozer ao lume. Quando cozidas, escorrem-se e passam-se no passevite. Depois colocam-se num tacho e, a pouco e pouco, adiciona-se leite, manteiga e gema de ovo. Por fim, temperam-se (com pimenta branca, sal e noz moscada). Com o molho da truta faz-se um novo molho, misturando-o no lume com gema de ovo.



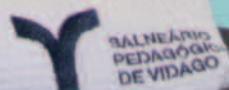
**BALNEÁRIO
PEDAGÓGICO
DE VIDAGO**

Instalado na Vila Termal de Vidago, nos edifícios da antiga estação de caminho-de-ferro

Espaço ideal para usufruir de programas
de Spa & Bem-Estar de 1 a 3 dias.

Água mineralmente muito rica indicada no tratamento
de patologias do sistema nervoso, aparelho digestivo,
pele, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.

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



Rede de Informação Turística

Tourist Information Network



Chaves~Verín

a Eurocidade da Água ~ the Water Eurocity

visitchavesverin.com

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

TURISMO VERÍN

Rúa Irmáns La Salle

+34 988 411 614

turismo@verin.gal

CROSS-BORDER TOURISM OFFICE

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 no seu telemóvel

Faça o download de Destino Bio-saudável

e toda a informação turística de Chaves-Verín



Interreg
Espanha - Portugal

Fundo Europeu do Desenvolvimento Regional



EUR 20 CIDADE



EUR 20 CIDADE
CHAVES-VERÍN | AECT



THE EUROPEAN
ROUTE OF
HISTORIC
THERMAL
TOWNS

Cultural Route of the
Itinéraire Culturel du
COUNCIL OF EUROPE

CONSEIL DE L'EUROPE