

# Os motivos para desfrutar de um Day Spa



Quer seja um *spa* de dia ou de destino, frequentar este tipo de oásis de bem-estar tem inúmeras vantagens físicas, psíquicas e emocionais, para mimar-se dos pés à cabeça e sentir-se bem, por dentro e por fora.

**Saúde.** Já foi cientificamente provado que quem faz MASSAGENS regularmente adoece menos vezes ao longo do ano. Para além das massagens, sabia que a esfoliação corporal melhora a circulação sanguínea e estimula o sistema metabólico? E que a drenagem linfática manual é ideal para tratar pernas pesadas/cansadas, sinusite, rinite e enxaquecas? Não é por acaso que a própria palavra *spa* tem na sua origem a expressão latina "*salut per aque*" que significa "saúde através da água". Com ou sem água, a verdade é que os tratamentos *spa* de hoje são cada vez mais voltados para a saúde.

**Beleza.** Desde tratamentos anti-envelhecimento, passando pelo combate à celulite, à pele seca e ao peso a mais, existem centenas de tratamentos especificamente moldados para trabalhar a zona do corpo mais necessitada. O resultado? Sair do *spa* a sentir-se melhor do que nunca e, claro, com vontade de voltar!

**Bem-estar.** Hoje em dia os *spas* são vistos, cada vez mais, como verdadeiros refúgios, mesmo em plenos centros urbanos, como são o caso dos *day spas*. São locais especiais e tranquilos onde durante algumas horas alguém trata de si, enquanto descansa em silêncio ou desabafa toda a sua ansiedade. É a melhor forma de conseguir, num curto espaço de tempo, uma pausa zen que retempera forças para as semanas seguintes.

**Desintoxicação.** O passo acelerado em que vivemos o dia-a-dia acaba por se reflectir no nosso corpo – por dentro e por fora – à medida que o organismo vai acumulando toxinas nocivas para o nosso bem-estar físico e mental. Entre massagens, esfoliações, envolvimentos, os muitos tratamentos *spa* disponíveis contribuem para a desintoxicação do organismo, eliminando essas toxinas e a retenção excessiva de líquidos, os quais são muitas vezes responsáveis por problemas como perda de energia, fadiga, insónias e obstipação, entre outros.

**Auto-estima.** Para além de destressar, uma ida ao *spa* pode ser considerada tempo de qualidade sozinho, ou seja, independentemente de ser homem ou mulher, tempo para se mimar e para ser mimado. Frequentar um *day spa* é uma excelente forma de aumentar a autoconfiança e melhorar a imagem que tem do seu próprio corpo porque é uma prova clara que o conhece bem, que o está a tratar bem e tudo isso vai reflectir-se positivamente na sua auto-estima