

n.º 251 • março 2022
Circ. 10.000 • Preço de venda: 7 USD

Woman

Lux

**DIA
DO PAI**
shopping

SAÚDE
ALIMENTAÇÃO
E INFERTILIDADE:
QUE RELAÇÃO?

TENDÊNCIAS
Os bastidores do
Portugal
Fashion

REPORTAGEM
DEPRESSÃO:
UM MUNDO
SOLITÁRIO

**RITA
PEREIRA**
FOCO E DETERMINAÇÃO





5 Descubra locais secretos... a nadar!

Provavelmente, já ouviu falar em grupos de caminhada ou de *trekking*. A experiência que lhe vamos propor é idêntica, mas, em vez de caminhar, sugerimos-lhe nadar! A SwimTogether Swimming Holidays é a única empresa portuguesa especializada em férias de natação em Portugal que, além de preparar treinos de natação em águas abertas, promove, também, passeios turísticos a nadar ou férias de natação. Quem experimentou, refere que as viagens e os percursos são inesquecíveis e que, a nadar, os participantes conhecem alguns dos recantos mais bonitos e espetaculares da costa e de rios nacionais. André Santos começou esta aventura depois de perceber que adorava nadar em mar aberto e que essa paixão podia ser a sua vida e tem agora como missão permitir que qualquer nadador, independentemente do seu nível de nado, possa viver experiências autênticas, em locais naturais únicos. Com a sua equipa especializada promovem experiências e viagens que combinam exercício e aventura com relaxamento e diversão e, também, serviços de viagens personalizadas. Os percursos de nado, cuidadosamente selecionados, incluem paragens em portos de pesca, vilas e praias secretas, em que os participantes podem apreciar a cozinha e a cultura de cada local. Swim Camps, em Sesimbra ou na Madeira, passeios turísticos de dia inteiro, ou meio, a partir de €55 por pessoa, em Sesimbra, Arrábida, Boca do Inferno ou rio Zêzere, entre outros; ou sessões de treino (desde €60/pessoa), na Baía de Cascais, são algumas das opções. Explore o site, em pt.swim-together.com, onde encontrará o calendário das atividades disponíveis e a descrição completa de cada uma delas, podendo agendar ou adquirir vouchers para oferta.

6 Batismo de voo

Sabia que pode fazer o seu batismo de voo sem, efetivamente, saltar de um avião com um paraquedas? O que acha sobre voar num túnel de vento? Trata-se de uma experiência que permite a sensação e a adrenalina de um salto em queda livre, num ambiente controlado e totalmente seguro, sem a preocupação do perigo de saltar de um avião! Pode experimentar esta atividade de indoor Skydiving na DreamFly, no Porto. Aberto desde 2019 e localizado junto ao Auchan Maia, o primeiro túnel de vento da DreamFly inclui um simulador de três metros de largura e seis metros de altura e permite a opção de voar em família, com amigos ou sozinho. Além de experimentar, pode, inclusivamente competir em equipas ou individualmente, executando manobras e formações. Individualmente ou em grupo, em família ou com amigos, será que arrisca? A partir de €46/pessoa (crianças a partir de €33), inclui dois voos equivalentes a dois saltos de 4000 m de altura, aluguer do equipamento, treino teórico antes da sessão, assistência pessoal de um instrutor de voo profissional e diploma de voo. Está prevista para breve a abertura do segundo túnel de vento da DreamFly, em Lisboa, localizado junto ao Alegro Sintra, com um simulador com sete metros de altura e três de largura, um dos maiores túneis de vento ao ar livre da Europa. Saiba mais em dreamfly.eu.



7 Expe mod

Alguns disseram o meu... como a nível de ansiedade, poder Pedro Kol, campeão para a prática de seis anos, a acad quatro vezes me ringues, e uma s completam o no como nutrição, fi thai, individuais, premium, há, air tração, forma fis dos benefícios c João Crisóstomo



9 En

Há q de d ser c impé encontrar praz o carteiro, os l apelo ao regre de Menezes, p dia. Para parar e sentir. 'O Liv

W ATITUDE DO MÊS



5 Descubra locais secretos... a nadar!

Provavelmente, já ouviu falar em grupos de caminhada ou de *trekking*. A experiência que lhe vamos propor é idêntica, mas, em vez de caminhar, sugerimos-lhe nadar! A SwimTogether Swimming Holidays é a única empresa portuguesa especializada em férias de natação em Portugal que, além de preparar treinos de natação em águas abertas, promove, também, passeios turísticos à nadar ou férias de natação. Quem experimentou, refere que as viagens e os percursos são inesquecíveis e que, a nadar, os participantes conhecem alguns dos recantos mais bonitos e espetaculares da costa e de rios nacionais. André Santos começou esta aventura depois de perceber que adorava nadar em mar aberto e que essa paixão podia ser a sua vida e tem agora como missão permitir que qualquer nadador, independentemente do seu nível de nado, possa viver experiências autênticas, em locais naturais únicos. Com a sua equipa especializada promovem experiências e viagens que combinam exercício e aventura com relaxamento e diversão e, também, serviços de viagens personalizadas. Os percursos de nado, cuidadosamente selecionados, incluem paragens em portos de pesca, vilas e praias secretas, em que os participantes podem apreciar a cozinha e a cultura de cada local. Swim Camps, em Sesimbra ou na Madeira, passeios turísticos de dia inteiro, ou meio, a partir de €55 por pessoa, em Sesimbra, Arrábida, Boca do Inferno ou rio Zêzere, entre outros; ou sessões de treino (desde €60/pessoa), na Baía de Cascais, são algumas das opções. Explore o [site](http://pt.swim-together.com), em pt.swim-together.com, onde encontrará o calendário das atividades disponíveis e a descrição completa de cada uma delas, podendo agendar ou adquirir *vouchers* para oferta.

6 Batismo de voo

Sabia que pode fazer o seu batismo de voo sem, efetivamente, saltar de um avião com um paraquedas? O que acha sobre voar num túnel de vento? Trata-se de uma experiência que permite a sensação e a adrenalina de um salto em queda livre, num ambiente controlado e totalmente seguro, sem a preocupação do perigo de saltar de um avião! Pode experimentar esta atividade de Indoor Skydiving na DreamFly, no Porto. Aberto desde 2019 e localizado junto ao Auchan Maia, o primeiro túnel de vento da DreamFly inclui um simulador de três metros de largura e seis metros de altura e permite a opção de voar em família, com amigos ou sozinho. Além de experimentar, pode, inclusivamente competir em equipas ou individualmente, executando manobras e formações. Individualmente ou em grupo, em família ou com amigos, até que altura? A partir de €46/pessoa (crianças a partir de

