

Salute e benessere

RIGUARDO A



Per sentirsi bene e fuggire dalla routine quotidiana, non c'è nulla di meglio che seguire un'antica ricetta composta da ingredienti offerti dalla natura: bel tempo, sole, aria pura, acque cristalline, piante e alghe con proprietà curative. Non fallisce mai. E si può seguire in uno stabilimento termale o in un centro benessere, in riva al mare o in mezzo ai monti.

Nei **centri termali**, dove si fruisce delle qualità terapeutiche di acque ricche di sali minerali, o in centri di [talassoterapia](#), sul **litorale atlantico**, esistono numerosi trattamenti per la **salute** e il **benessere**, che sono imprescindibili per ristabilire l'equilibrio psico-fisico e sono adeguati a ogni tipo di persone.



Indoor heated swimming pool from ©Four Views Baía Hotel _Funchal_Madeira

Per rilassarsi, ci sono anche trattamenti che sfruttano l'effetto corroborante del **vino**, o del **cioccolato** oppure delle **pietre calde**. Si possono provare in [resort e centri benessere](#), come complemento di una bella vacanza.



Hot Stone massage in Termas da Ferraria, São Miguel Island ©Publiçor and Turismo dos Açores

In tutto **il Portogallo si trovano splendidi posti** per curarsi dalle “malattie della vita moderna”, **recuperare le energie, e trovare la pace e la calma interiore.**