

Wellness in Portugal

VITALISÉ, EEN WELDAAD VOOR BODY & MIND

Soms ben je er gewoon aan toe, na jarenlang van alles in je mond stoppen en de fles wijn te weinig laten staan. Je voelt je opgezwollen, je slaapt slecht, je huid is vaal, je conditie is niet top en er mogen ook wel een paar kilo'tjes vanaf. Tijd om je lijf wat vakantie te gunnen en te 'resetten' met een weekje detoxen in Portugal. Journaliste Renée probeerde het en kwam herboren terug.

Langzaam word ik wakker. Op de achtergrond klinkt het zachte geruis van golven die op het strand stukslaan: instant Zen.

Ik blijf nog even soezen onder mijn warme dekbed. Alles is licht en ademt rust en frisheid om mij heen. Ik ben bij Vitalisé, een heerlijk kuuroord in de Algarve, in het zuiden van Portugal, om een weekje te saptasten en te detoxen. Na jarenlang beste maatjes geweest te zijn met chips, wijn en chocolade, mag ik nu wel eens een weekje lief zijn voor mijn lijf, en mijn lever en ingewanden een welverdiende rustkuur geven. Om zeven uur klinkt een zacht klopje op de deur en een vriendelijk 'good-morning!' De wake-up call, ik spring uit bed. Om half 8 is het verzamelen in de huiskamer en wordt onze bloeddruk gemeten. We drinken een citroensapje en warme bouillon. Daarna gaan we een half uurtje rekken en strekken om de spieren wakker te maken, waarna we klaar zijn voor de ochtendwandeling. De ene keer is het een stevige hikingtocht langs de grillige kust van de Algarve, met prachtige

vergezichten, adembenemende baaitjes en verborgen paradijselijke strandjes, de andere keer klimmen we op de fiets om het landschap te verkennen.

Als we na ruim anderhalf uur terugkomen in de fraaie 'Vila Mimosa', waar Vitalisé is gevestigd, staat het 'ontbijt' al voor ons klaar: een versgeperst sapje van naar keuze groentes of een combinatie van groenten en fruit.

Verwenbehandelingen

De rest van de dag wordt gevuld met diverse activiteiten. We kunnen meedoen met bodyshape op het zonnige dakterras, 's middags aquajoggen in het zwembad en 's avonds is er yoga, pilates of een meditatie sessie. Tussendoor kun je kiezen voor allerlei verwenbehandelingen: lymfedrainage, heerlijke massages, gezichtsbehandelingen, pedicure of manicure...

Ik ben met een groepje van 12 vrouwen tussen de 50 en 65 jaar, die allemaal hetzelfde doel hebben: een weekje 'me-time'. Detoxen op alle fronten: tot rust komen, hoofd leegmaken, lijf en leden verwennen met gezonde sapjes en je lever ontgiften. Dat gebeurt door uitsluitend gezonde sapjes te drinken,

waardoor je spijsvertering nagenoeg tot stilstand komt en zo je lichaam de gelegenheid geeft zich helemaal te resetten.

'Krijg je dan geen enorme honger?', vroegen vrienden en collega's mij ontzet toen ik vertelde van mijn plannen. Nee hoor, dat valt reuze mee. De eerste dagen is er wel wat gerommel in je maag, maar na twee dagen is de honger geheel verdwenen. Het helpt ook dat je nergens door in verleiding komt -want er is nergens voedsel in de buurt- en dat iedereen in hetzelfde schuitje zit. Het is een 'mindset', daar zijn we het allemaal over eens. Als je de hele dag verlangend denkt aan pizza en wijn, is het kansloos. Je motivatie maakt 90 % uit van je succes en een positieve instelling maakt dat je deze week relaxed doorkomt.

Ontspannen sfeer

Wat dan ook opvalt is de vriendelijke en ontspannen sfeer onderling. We zijn solidair met elkaar en we steunen elkaar, we zijn zorgzaam en moedigen elkaar aan. Tijdens de lange wandelingen vinden de mooiste gesprekken plaats en tijdens het aquajoggen wordt



De fraaie kuststrook



Het clubje, met 3e van rechts Renee



Vila Mimosa

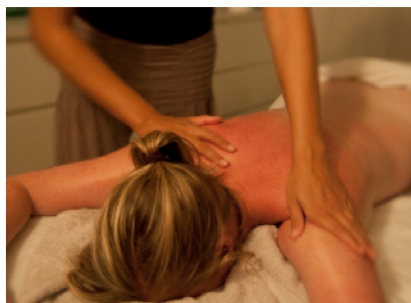


Bloeddrukmeting

Een weekje Zen & me-time



Het zwembad en de sauna



er flink gelachen. Maar ook als je rust wilt en je even wil terugtrekken, is daar alle gelegenheid voor. Alles mag, niets hoeft. Zo liggen we tussendoor vaak heerlijk te lezen en te soezen aan het zwembad. We hebben ongelooflijke mazzel dat het stralend weer is en ondanks de decembermaand nog 23 graden. 's Avonds wordt het wel fris, maar dan brandt er een knappend vuurtje in de twee open haarden, waar we na het warme avondsoepje nog even gezellig samen zitten. Tegen half negen verdwijnt iedereen langzamerhand met haar warme kruikje onder de arm geeuwend naar bed. Een van de 'bijeffecten' van detoxen is dat je rillerig wordt en moe. Ook ik, normaal gezien een echte nachtuil, kan mijn ogen amper openhouden en kruip rond negen uur met mijn warme kruikje onder het dekbed. Zo levert mijn detoxweek nog een onverwacht maar zeer welkom gezondheidsplujsje op, in de vorm van een lekker slaapkuurtje. ■

Prijzen en info:

Een week detoxen kost 1255 euro pp, exclusief vlucht. Kijk voor meer informatie op www.vitaliseportugal.nl

Wat? Detoxen bij Vitalisé, naar keuze sapvasten of halfvasten: drie keer per dag een lichte, gezonde maaltijd. Verder kruidenthee en water zoveel je wilt.

Waar? In Vila Mimosa, een heerlijk resort midden in de prachtige natuur in de Algarve, in het plaatsje Galé, vlakbij Albufeira.

Top: De uitgebreide en heel vriendelijke staf die je begeleidt bij alle activiteiten. Wat opvalt is dat iedereen alles doet: degene die de wandeling begeleidt 's morgens, bedient ook aan tafel en helpt in de keuken. De sportinstructeur veegt ook de vloer even aan en stookt het houtvuurtje op. En daarnaast staat iedereen elk moment van de dag voor je klaar, inclusief een grote glimlach.

Opvallend: Ondanks dat het slechts sapjes zijn, wordt van elk 'eetmoment' een feestje gemaakt met telkens een prachtig gedekte tafel en echte servetten.

Last but not least: De hele dag door worden er activiteiten georganiseerd. Alles mag, niets hoeft, maar het houdt wel je bloed stromend en de verveling buiten de deur.

Het resultaat! Na een week was ik 2,5 kilo afgevallen, waarvan 1,5 kg vet en 1 kg spieren. Mijn 'biologische leeftijd' was gezakt van 54 naar 52 jaar (mijn echte leeftijd is 62!)

WIN EEN WELLNESS-DETOX WEEKJE

Speciaal voor de lezers van Gloss verloot Vitalisé een heerlijke week detoxen in de Algarve.

Geef antwoord op de volgende vraag: hoeveel graden is het in Galé op 1 maart 2019? Stuur je antwoord in voor 19 februari 2019 naar info@vitaliseportugal.nl. Onder de juiste antwoorden worden 2 reizen van een week voor 2 personen (exclusief vlucht) verloot.