

# Portugees ontstressen



**ONTSTRESSEN, ONTHAASTEN, ONTGIFTEN, AFVALLEN EN TOCH EEN VAKANTIEGEVOEL.** We willen het allemaal. Dus valt deze keer de keus dus niet op een ultra all-inclusive oord, met luieren aan het zwembad en heerlijk veel smikkelen van het buffet. Nee, de keus valt op een broodnodige gezondheidreis: weekje zon, gezond bewegen, je lichaam helemaal reinigen en daarbij ook nog een paar kilo afvallen. Het klinkt heel aantrekkelijk. Daarom gaan we mildvasten bij Vitalisé in Portugal in het plaatsje Galé, vlak aan de kust in de natuurrijke Algarve.

## GEZONDHEIDSREIS POPULAIR

door FIDES CIBLAK

Combi vakantie en detoxen in trek

Mildvasten is, zoals de naam al zegt, een mildere variant van het veel strengere sapvasten. Door het jachtige leven waarin we amper meer stil staan bij onszelf en ons lichaam zijn gezondheidstreizen enorm populair geworden. Karen Bosman (31), de betrokken en innemende gastvrouw die vorig jaar samen met haar man Vitalisé Portugal overnam van haar schoonvader: „Tegen het traditio-

nele detoxen met vier sapjes per dag keken nog wel wat mensen op. Mensen hebben liever toch iets te kauwen. Als mildvasten krijg je iets extra's bij het ontbijt en de lunch. Daarnaast volg je de hele dag een sport- en bewegingsprogramma. Dit is goed voor je spieren en helpt je om je weer lekker in je vel te voelen.”

Ons verblijf is de witte Vila Mimosa, die afgewerkt is met fraaie okergele randjes. Het interieur straalt knusheid en landelijkheid uit. Overal branden er kaarsjes, de open haard knapt en midden in de huiskamer staat een grote loungebank. Buiten vlak bij het zwembad borrelt de jacuzzi. We blijven in een gevarieerd gezelschap terecht te zijn gekomen. Van jong tot oud. Bijna iedereen heeft al eerder een sapkuur gedaan bij Vitalisé. „Wie een keer is geweest, komt vaker”, zegt Bosman. „Ik denk dat mensen merken hoe goed deze kuur ze doet.”

Gebaseerd op eerdere ervaringen



Saude! Ook met zo'n heerlijk sapje kan je goed proosten. FOTO'S: DE TELEGRAAF

elders verwachten we gruwelijk smakende komkommers-, paprika- of wortelsap. Wat we krijgen zijn echter heerlijk samengestelde lekkere frisse sapjes. Je mag al weinig tot je nemen en dan is het wel zo

prettig dat wat je wel krijgt erg goed smaakt. Dat lijkt ons veel beter vol te houden. Bij het ontbijt krijgen we een crackertje met honing. Tijdens de lunch een heuse Griekse salade. In de avonden is er voor iedereen soep.

Elke dag worden we om zeven uur gewekt. Ons dagprogramma zit vol met sport en beweging, zoals bodyshape, aquagym en yoga. Tussen 10 en 12 uur maken we elke dag prachtige wandelingen. Ons wandelroute gaat de eerste dag langs de grote rotsformaties, grotten en spelonken aan het strand. Eerst moeten we ons naar boven werken via een heel smal paadje, over stenen en keien. De Atlantische Oceaan schittert op ons netvlies. Onderweg kijken we onze ogen uit. De natuur is prachtig; natuurliefhebbers kunnen hun hart hier ophalen. In de paradijselijke omgeving groeien exotische en wilde bloemen, van orchideeën tot klapperen en margrietten. Ondertussen maken vooral onze beenspieren overuren en krijgen we een lesje in lenigheid.

Die avond smaakt onze broccolien courgettesoep als een goddelijke maaltijd in een Michelin-restaurant. Elke slok wordt geproefd. Eindelijk worden mijn smaakpapillen weer geprikkeld. Iets anders dan na werk snel een veel te zoute magnetronmaaltijd naar binnen schrokken.

Als het einde van de week in zicht komt, wordt er druk over eten gepraat. Alle oogjes beginnen te stralen en de opwinding is groot. De een heeft gedroomd van echte Franse croissants, de ander vertelt een recept voor wentelteeftjes en weer een ander zou wel een bord bonen met spekjes lusten. Het water staat ons allemaal in de mond bij de gedachte alleen al. Toch was het mildvasten goed vol te houden en hebben we geen moment hon-

ger geleden. Ook de gewone sapvasters voelden zich, behalve op de beruchte 'derde-dip-dag', geen moment slap of flauwtjes en konden net als wij aan alle activiteiten meedoen.

Het enthousiaste personeel is kundig en vriendelijk. De kleinschaligheid van Vila Mimosa werkt goed en we voelen ons de hele week helemaal in de watten gelegd. Naast het lichamelijke wil Bosman ook aandacht voor het geestelijke; lichaam en geest zijn volgens haar onlosmakelijk met elkaar verbonden. „In de zomer starten we met een paar mindfulnessweken. Ton van Royen en zijn vrouw, de schrijfster Heleen van Royen, wonen al jaren hier vlakbij. Hij is te-



Loulé is een van die pittoreske dorpjes waar de tijd heeft stil gestaan.

genwoordig lifecoach en zal dan net even die handvatten geven waardoor je in het dagelijkse leven monterder voelt.” Na een hele week van de prachtige onbedorven natuur van de Algarve te hebben genoten, voelen we ons ook nog eens een stuk fitter, zijn we lekker bruin én zijn we vier kilo kwijt. Gezond en een toch een vakantiegevoel...

Fides hield de hele week een blog bij over haar detox-prikken in Portugal. Meelezen? Scan de QR-code of kijk op [VROUW.nl](http://VROUW.nl) en maak tevens kans op een van de drie reizen naar Vila Mimosa.



© DE TELEGRAAF

BRON: MAPSNEWS/NAVTEQ

### REISWIJZER

Galé ligt in de provincie Faro, vlakbij het bekende toeristische vissersdorpje Albufeira, in de Algarve. Het vliegveld van Faro ligt op 30 minuten. Transavia vliegt elke dag rechtstreeks naar Faro vanuit onder meer Amsterdam en Rotterdam. [www.transavia.com](http://www.transavia.com) Ook Ryanair vliegt rechtstreeks echter vanaf vliegveld Maastricht. [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com) Met de auto kan natuurlijk ook, maar dan ben je wel een paar dagen bezig. Het is ontegenzeggelijk een flinke rit, ruim 2300 km vanuit de Breda. Voordeel is

echter dat je dan een auto bij de hand hebt. Openbaar vervoer is er namelijk nauwelijks, hoewel er wel een 'hop-on hop-off'-bus rijdt speciaal voor toeristen. Het beste kun je een fiets huren. Ben je niet zo sportief, dan kun je ook kiezen voor een scooter. Wij boeken onze reis via Vitalisé Portugal. [www.vitaliseportugal.nl](http://www.vitaliseportugal.nl) Vila Mimosa is bijna het hele jaar open, behalve in december. Een week verblijf is beschikbaar vanaf 800 € p.p. op basis van een tweepersoonskamer. Je kunt 8, 12 of 15 dagen boeken. Prijzen zijn exclusief vliegticket.

## LEKKER ETEN

**Wie:** De zussen Gerry en Mariëtte

**Woonplaats:** Oldenzaal

**Waarheen:** Aruba

**Duur:** Negen dagen

**Accommodatie:** Bij de zoon van Gerry in huis

**Geboekt bij:** De vlucht bij Arke Fly

Verwachting: Gerry: „Mijn zoon Ingmar woont sinds vijf maanden bij zijn vriendin op Aruba. Zij woont daar al zes jaar. Twee jaar geleden hebben ze een stuk grond gekocht en er een echt knoekhuisje op laten bouwen; zo'n breed huisje met een rieten dak. Ze wonen midden tussen de Arubanen en hebben veel kennissen, dus we gaan ook veel locals ontmoeten.” Mariëtte: „Zij weten precies wat leuk is om naar toe te gaan. We gaan vast met z'n

vieren op pad, maar wij willen er ook samen met een huurauto toep uit.”

Gerry: „Een beetje rondtoeren langs de ruwe kust en naar het natuurpark en Babybeach, een mooie baai met ondiep water. En lekker eten. Van de vorige keer weet ik nog een heel leuk restaurantje waar je heerlijk vis kunt eten.”

Mariëtte: „En we gaan ook lekker luieren, een beetje zwemmen en snorkelen. Verder hebben we een stapel tijdschriften mee, en mijn tablet zodat we foto's naar huis kunnen sturen. Het is de eerste keer dat we samen en zonder onze mannen op vakantie gaan en we moeten ze natuurlijk wel op de hoogte houden.”

**Kosten:** 800 euro p.p. voor een retourvlucht



De zussen Gerry (r) en Mariëtte combineren familiebezoek op Aruba met rondtoeren.

UIT & THUIS



Michel, Jannita en baby Merle brachten een camper naar Las Vegas.

## CAMPER DOOR VS

**Wie:** Michel, Jannita en baby Merle

**Woonplaats:** Putten

**Waar vandaan:** Amerika

**Duur:** Ruim drie weken

**Accommodatie:** Camper en hotels

**Geboekt bij:** De vlucht en de camper bij Jan Doets

**Verwachting:** Jannita: „We hebben een camper weggevoerd van Chicago naar Las Vegas, waar hij blijft staan voor de verhuur. Dat leek ons leuk om te doen en dat was het ook.”

**Werkelijkheid:** Jannita: „Onderweg hebben we hoofdzakelijk veel gewandeld. Dat ging prima met Merle in de draagzak. Ze vond het heerlijk en als ze het zat was, zongen we liedjes voor haar.”

Michel: „Daarna zijn we met

een huurauto naar San Diego gereden en toen weer terug naar Chicago. In San Diego vond Merle vooral de dieren-tuin en Seaworld geweldig. Ook hebben we in San Diego het vliegdekschip USS Midway bekeken, dat in 1945 in gebruik werd genomen en is ingezet bij de operatie Desert Storm in 1991. Sinds 1994 is het een museumschip. Het was een geweldige vakantie. Vooral het kamperen was leuk. We stonden op allerlei campings, van hele kleine tot megagrote.”

Jannita: „Ik ben blij dat Merle zich zo goed heeft gehouden deze vakantie, ook tijdens de vluchten. Ze heeft nu dertien uur in het vliegtuig gezeten en ze is nog steeds vrolijk.” Kosten: 2500 euro voor de vlucht en de camperhuur

REISKRANT WEEKACTIE

8-DAAGSE FLY DRIVE ANDALUSIË

vanaf €469,- per persoon

- 7 overnachtingen incl. ontbijt
- Vlucht Amsterdam - Malaga v.v. met ArkeFly
- 7 dagen autohuur
- Bezoek Ronda, Sevilla, Granada & Córdoba
- Exclusief €20,- reserveringskosten
- Vertrek van 31 mei t/m 25 oktober 2012

De Telegraaf

[www.reiskrant.nl/weekactie](http://www.reiskrant.nl/weekactie)