

## CORPO & MENTE

*Sente que este ano as suas férias precisam de ser um momento* para se dedicar a si e ao seu bem-estar físico e mental? E se nós lhe dissermos que consegue fazer isso num local à beira-mar, num hotel de quatro estrelas? O **Ozadi Tavira Hotel**, na cidade algarvia mesmo perto da Ria Formosa, tem o programa Boost Weight Loss que, como o nome indica, é o ponto de partida para um estilo de vida mais equilibrado. Uma semana (ou três ou cinco dias, dependendo do pacote que preferir) de reeducação alimentar, prática de desporto assistida e tratamentos contra a celulite e gordura localizada. O início da caminhada para uma vida mais saudável pode começar mesmo no seu período de férias. *Contacto: [ozaditavirahotel.com](http://ozaditavirahotel.com)*

