

MAI/JUN/JUL/AGO 2018 MAY/JUN/JUL/AUG 2018  
Distribuição gratuita Free distribution

EST 1988

30

# feel

VILA GALÉ MAGAZINE Nº40

feel**free**

## 30 ANOS, 30 HOTÉIS 30 YEARS, 30 HOTELS

O Vila Galé Sintra é o mais recente projeto do grupo  
*Vila Galé Sintra is the group's latest project*

feel**proud**

### JOAQUIM FERNANDES

Diretor do Vila Galé Sintra apresenta o novo hotel  
*The manager of Vila Galé Sintra introduces the new hotel*

feel**trendy**

### Turismo de saúde: Portugal tem a receita certa

*Health tourism: Portugal has the right recipe*



feel**delicious**

### Saiba como fazer *smoothies* deliciosos e saudáveis

*Learn how to make delicious and healthy smoothies*



★★★★

# VILA GALÉ COLLECTION BRAGA

ABERTURA A 26 DE MAIO 2018    OPENING MAY 26TH 2018

Integrado no conceito Collection, que se distingue pelo serviço de qualidade, este hotel nasce da reabilitação do antigo hospital de São Marcos, imóvel de interesse público, datado de 1508. Respeitando a vertente histórica e arquitetónica, mantém a estrutura existente e recupera alguns elementos como os tetos abobadados originais.

*Integrated in the Collection concept, distinguished by its quality service, this hotel is born from the rehabilitation of the former Saint Marcus hospital, building of public interest, from 1508. Respecting its history and architecture, maintains the existent structure and restores some elements like the original vault ceilings.*





## EDITORIAL

GONÇALO REBELO  
DE ALMEIDA

Administrador Board Member

P

Nesta edição da Feel continuamos a assinalar o 30º aniversário da abertura do nosso primeiro hotel, o Vila Galé Atlântico, no Algarve. E celebraremos a efeméride com outro número redondo e igualmente emblemático: este ano chegaremos aos 30 hotéis. Por isso, no artigo principal da revista fazemos uma viagem pelas unidades da rede, com destaque para as mais recentes, mas também realçando aquelas que estão em edifícios históricos ou têm conceitos diferenciadores.

Nas páginas seguintes ficará ainda a saber tudo sobre o Vila Galé Sintra, um *healthy lifestyle hotel*, que acabámos de abrir. Este é um projeto que nos dá muito gozo ver finalmente concretizado. Há mais de uma década que tínhamos a ambição de ter um hotel dedicado à saúde e bem-estar, com uma forte componente de *wellness*, e ultrapassadas todas as adversidades, – crises económicas, arrefecimento da procura turística, burocracia – conseguimos.

Acreditamos que o Vila Galé Sintra vem complementar a nossa oferta de turismo para famílias e que vai gostar muito de conhecer o *revival medical spa*, o restaurante Versátil com propostas gastronómicas de baixo teor calórico ou o Inevitável, com uma carta *gourmet light*. Para os adultos haverá programas de reeducação alimentar, para relaxar, de perda de peso, para deixar de fumar ou de rejuvenescimento. Para as crianças teremos também propostas à medida, em particular de educação alimentar. E muita diversão, proporcionada pelo carrossel ou pelos trampolins Nep, instalados a pensar sobretudo nos mais novos.

Mas não ficamos por aqui. Abriremos já de seguida, a 26 de maio, o Vila Galé Collection Braga, num marcante edifício do século XVI, mesmo no centro da cidade. E depois o Vila Galé Touros, o maior *resort* de Rio Grande do Norte, no Brasil, num praia paradisíaca. Por isso, terá muitas novidades para experimentar nas próximas férias. Por falar nisso, já viu a nossa campanha de aniversário?

Todos os meses até ao final de 2018 vamos oferecer 30 prémios. Quem sabe se não ganha uma semana num hotel Vila Galé? Só tem de estar alerta e participar no passatempo. Aproveite! Até porque, já sabe, estamos “sempre perto de si”.

E

*In this edition of the Feel magazine, we continue to mark the 30th anniversary of the opening of our first hotel, Vila Galé Atlântico, in the Algarve. And we will celebrate this anniversary with another round and equally emblematic figure: this year we will reach a total of 30 hotels. Therefore, in the magazine's main article we take a trip through the network's units, highlighting the latest ones, but also stressing those that are in historic buildings or have differentiating concepts.*

*In the following pages, you will also learn everything about Vila Galé Sintra, a healthy lifestyle hotel, which we have just opened. This is a project that gives us great joy to finally see fulfilled. For over a decade, we had the ambition to have a hotel dedicated to health and wellness, with a strong wellness component. And, overcoming all adversities - economic crises, decreasing tourist demand, bureaucracy - we succeeded.*

*We believe that Vila Galé Sintra will complement our family tourism offer, and that you will love the revival medical spa, the restaurant Versátil, with a low-calorie gastronomic offer, or the Inevitável, with its gourmet light menu. For adults, there will be programs for dietary re-education, relaxation, weight loss, quitting smoking or rejuvenation. For children, we will also have tailor-made proposals, particularly dietary education. And a lot of fun, provided by the carousel or Nep trampolines, installed mainly with the youngsters in mind.*

*But we will not stop here. We will right after open the Vila Galé Collection Braga on May 26th, in a striking 16th century building, well in the city center. And then after, Vila Galé Touros, the largest resort in Rio Grande do Norte, Brazil, on a paradise-like beach. That's why you will have plenty of new features to try out on your next vacation.*

*By the way, have you seen our anniversary campaign? Every month until the end of 2018 we will be offering 30 prizes. Who knows, maybe you will win a week at a Vila Galé hotel? All you need to do is stay tuned and enter the contest. Grasp this opportunity! Not least because, as you already know, we are “always close to you”.*

Lisboa, 1 de maio de 2018

Lisbon, May 1st, 2018

Santa Vitória

RESERVA  
TINTO

Vinho Regional  
Produce

# UMA FAMÍLIA DE PUROS SANGUES ALENTEJANOS

*A FAMILY OF ALENTEJO'S PUREBRED*

Do Alentejo herdámos muitas das coisas que nos tornam singulares: as histórias cantadas à desgarrada em planícies sem fim, o intenso aroma cravado na terra, a força de uma história esculpida de sol a sol. Tudo isto é a força de um carácter alentejano, reconhecido e premiado. Tudo isto é Santa Vitória.

*From Alentejo we have inherited a lot of what makes us unique: the sung stories on the endless plain, the intense aroma from the land, the strength of carved history from dawn to dusk. This is the strength of Alentejo personality, recognized and rewarded. This is Santa Vitória.*



**MEDALHA DE PRATA**  
Concours Mondial  
Bruxelles 2017



**MEDALHA DE OURO**  
Concours Mondial  
Bruxelles 2017



**90 PONTOS**  
Wine Advocate  
Robert Parker



**TOP 10**  
Vencedor  
RWFF 2017

**91 PONTOS**  
Wine Advocate,  
Robert Parker

## 06 feelalive

Eventos que não vai querer perder *Events that you don't want to miss*

## 08 feelcool

Novidades nos hotéis Vila Galé *News at the Vila Galé hotels*

## 10 feelproud

JOAQUIM FERNANDES *Entrevista ao director do hotel Vila Galé Sintra*  
*Interview to the manager of the Vila Galé Sintra hotel*

## 14 feelfree

30 ANOS, 30 HOTÉIS 30 YEARS, 30 HOTELS

## 20 feelpartner

CINTRAMÉDICA *Prestador de serviços de saúde no Vila Galé Sintra*  
*Health service provider at Vila Galé Sintra*

## 22 feelit

ANA MENDES GODINHO  
*Entrevista à Secretária de Estado do Turismo*  
*Interview to the Secretary of State for Tourism*

## 24 feelzen

Saiba como perder peso sem perder a cabeça!  
*Get to know how to lose weight without losing your mind!*

## 26 feeldelicious

Smoothies saudáveis *Healthy smoothies*

## 28 feeltrendy

Turismo de saúde: Portugal tem a receita certa  
*Health tourism: Portugal has the right recipe*

## 29 feelings

As opiniões dos nossos hóspedes... *Our guests' opinions...*

## 30 feelvilagalé

Os destinos e serviços da Vila Galé  
*The Vila Galé destinations and services*



### ficha técnica publishing information

PROPRIEDADE *PROPERTY*  
Grupo Vila Galé

ADMINISTRADOR *BOARD MEMBER*  
Gonçalo Rebelo de Almeida

DIREÇÃO DE MARKETING *MARKETING DIRECTOR*  
Catarina Pádua

DESIGN E PAGINAÇÃO *DESIGN*  
Diogo Azevedo e Ana Filipa Jacinto

EDIÇÃO *PUBLISHING*  
Ana Serafim

IMPRESSÃO E DISTRIBUIÇÃO *PRINTING AND DISTRIBUTION*  
Publirep

TRADUÇÃO *TRANSLATION*  
QIKtrad - Tradução, Interpretação e Eventos

FOTOGRAFIA *PHOTOS*  
Vila Galé; Cintramédica; Turismo de Lisboa, Carolina Patrocínio; MASMO; Canindé Soares;

TIRAGEM *PRINT RUN*  
11.000 exemplares 11.000 copies

PERIODICIDADE *PERIODICITY*  
Quadrimestral Quarterly

ISSN: 2182-5319 - DEP. LEGAL: 340277/12

## Venha sentar-se à mesa real nos palácios da Pena e de Queluz

*Come sit at the royal table in the Pena and Queluz palaces*

**P** As proezas gastronómicas das cortes europeias fazem as honras nas iniciativas que ao longo de 2018 assinalam o Ano Europeu do Património Cultural. No Palácio Nacional da Pena, a Sala de Jantar deu lugar ao projeto expositivo “Design, uma inovação à Mesa Real” que – até 8 de outubro – recria a mesa posta a preceito no século XIX, quando emerge o *design* e a aliança entre a função e a estética no mobiliário e nos objetos. Já no Palácio Nacional de Queluz, a Sala das Merendas dos Aposentos Privados mostra o hábito real de beber chocolate, popular desde final do século XVII. Por esta altura, começam a aparecer, por exemplo, as chocolateiras em prata ou porcelana. Na Sala de Jantar, também até 8 de outubro, exibe-se a sumptuosidade das porcelanas chinesas, dos serviços ingleses e franceses, a prata mexicana, os vidros portugueses e espanhóis, evidenciando a variedade de proveniências das peças nos banquetes reais. E no Jardim Botânico, o ananás é apresentado como a fruta real, numa exposição sobre o exotismo deste fruto nas coleções botânicas reais, em particular em Queluz, onde a família real tinha um cultivo próprio.

**E** *The gastronomic feats of the European courts are honored in the initiatives that mark the European Year of Cultural Heritage in 2018. In the Pena National Palace, the Dining Room gave way to the exhibition project entitled “Design, an Innovation at the Royal Table” that - until 8 October - recreates the table laid down in the nineteenth century, when the design and alliance between what is functional and aesthetics in furniture and objects. In turn, in the Queluz National Palace, the Picnic Room of the Private Room Area displays the royal habit of drinking chocolate, popular since the end of the 17th century. For instance, by that time, silver or porcelain chocolate pots and other utensils used to serve the drink begin to appear. The sumptuousness of Chinese porcelain, English and French sets, Mexican silver, and Portuguese and Spanish glass, is also exhibited in the Dining Room until October 8th, displaying the variety of origins of the pieces that were used in the royal banquets. And in the Botanical Garden, the pineapple is presented as the royal fruit, in an exhibition on the exoticism of this fruit in the royal botanical collections, particularly in Queluz, where the royal family had a cultivation of their own.*



DR

## Conheça os hábitos das comunidades que habitaram Sintra na Pré-História

*Know the habits of the communities that inhabited Sintra in Prehistory*

**P** “Agricultores e pastores da Pré-História” é a mais recente exposição do Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas (MASMO), em Sintra, e reúne mais de 500 objetos que comprovam que a região já tinha uma densa ocupação humana na pré-história por comunidades agro-pastoris. Esta mostra inclui testemunhos cerâmicos, utensílios de pedra, artefactos metálicos, objetos em osso, que se acredita serem as mais antigas evidências desta presença na fachada atlântica ocidental da Península Ibérica. Estará patente até ao final do ano e pode ser visitada de terça a sábado. Uma vez no MASMO, não abdique de conhecer também as origens deste espaço com génese no século XVI, quando se começou a agregar uma significativa coleção de inscrições romanas junto à ermida de São Miguel.

**E** *“Prehistory Farmers and Shepherds” is the most recent exhibition of the São Miguel de Odrinhas Archaeological Museum (MASMO) in Sintra and gathers more than 500 objects that prove that the region already had a dense human occupation in prehistoric times by agro-pastoral communities. This exhibit includes ceramic testimonials, stone utensils, metal artifacts, bone objects, believed to be the earliest evidence of this presence on the western Atlantic facade of the Iberian Peninsula. Will be exhibited until the end of the year and can be visited from Tuesday to Saturday. Once in MASMO, make sure you also get to know the origins of this space, with genesis in the 16th century, when a significant collection of Roman inscriptions started to be gathered next to the São Miguel hermitage.*

## Do MU.SA ao NewsMuseum: explore estes dois museus na vila

*From MU.SA to NewsMuseum: explore these two museums in town*



**P** Columbano Bordalo Pinheiro, Alfredo Keil ou Júlio Pomar estão à espera de uma visita no MU.SA – Museu de Artes de Sintra, que é como quem diz, integram a coleção de arte figurativa deste espaço museológico sintrense com livraria municipal e exposições temporárias. Aqui, onde antes funcionou um casino, pode apreciar-se obras de pintura e escultura de autores de diferentes gerações, portugueses ou estrangeiros residentes em Portugal. Já o NewsMuseum traz à cena o digital, a era da comunicação, o mundo das notícias mostrado, por exemplo, num *tablet* gigante e numa projeção em 360º que passa em revista os principais momentos mediáticos dos últimos 100 anos. Muito interativo, dedica espaços temáticos à cobertura noticiosa do desporto, ao papel da rádio na Revolução de Abril, ao fotojornalismo, à propaganda, ao futuro dos *media* e à realidade virtual.

**E** *Columbano Bordalo Pinheiro, Alfredo Keil or Júlio Pomar are waiting for a visit to the MU.SA - Sintra Arts Museum, as they are part of the collection of this museum's figurative art, and offers a municipal bookstore and temporary exhibitions. Here, where the former casino used to be, you can enjoy works of painting and sculpture by authors of different generations, both Portuguese or foreigners living in Portugal. In turn, the NewsMuseum gives stage to the digital realm, the age of communication, the news world, which is displayed, for example, on a giant tablet and a 360º projection that reviews the main media moments of the last 100 years. Being very interactive, it dedicates thematic spaces to sports news coverage, the role of radio in the April 25th Portuguese Revolution, photojournalism, advertising, the future of the media and virtual reality.*

## Entre nas “Danças com História” da Quinta da Regaleira Join the “Dances with History” of Quinta da Regaleira

**P** O último sábado do mês é dia de “Danças com História” na Quinta da Regaleira. Sempre a partir das 11h00, cada sessão tem um tema e um estilo diferente. O dia 26 de maio é dedicado ao Renascimento, época em que a dança floresce como arte e é considerada uma atividade moral e educativa, que exercita o corpo e o espírito. No mês seguinte, a 30, este simbólico espaço de Sintra torna-se a pista das danças do século XVII, quando as capitais europeias se agitavam ao som das *Country Dances* que em França ganharam o nome de *Contredanses*. Os ‘loucos’ anos tomados pela euforia do pós-crash de 29 e pelo Swing, Foxtrot, Quick Step, Rumba ou Tango embalam o dia 28 de julho. Na última dança, os espectadores são convidados a participar. E depois podem aproveitar para recuperar o fôlego num passeio pelos recantos mágicos e misteriosos da Regaleira.

**E** *The last Saturday of the month is a day for “Dances with History” at Quinta da Regaleira. Always starting at 11 a.m., each session has a different theme and style. May 26th is dedicated to the Renaissance, a time when dance flourishes as an art and is considered a moral and educational activity that exercises body and spirit. The following month, on the 30th, this symbolic space of Sintra will become the dance floor of the 17th century, when European capitals danced to the sound of Country Dances, which were called Contredanses in France. The “roaring twenties”, taken by the euphoria following the 1929 crash and by Swing, Foxtrot, Quick Step, Rumba or Tango, set the rhythm for July 28th. In the last dance, the spectators are invited to participate. And then they can rest and get their breath back on a stroll through the magical and mysterious corners of Regaleira.*





## Pizzarias Massa fina abrem em Vilamoura e Lagos...

*Massa Fina Pizzerias open in Vilamoura and Lagos...*

**P** Há mais duas pizzarias Massa Fina acabadinhas de estrear. Uma na Vila Galé Ampalius, junto à marina de Vilamoura, e outra na Vila Galé Lagos. Ambas com esplanada e muito próximas da praia, têm a localização ideal para, entre um mergulho e outro, experimentar as pizzas artesanais. Por exemplo, a Vínica, com redução de vinho Santa Vitória, a Campestre, a Calzone Sensação ou a Natura – os *crostinis*, saladas, pastas, *risottos* ou pedir uma taça de gelado (que rivaliza na carta de sobremesas com a pizza de nutella e banana e com a tarte de figo e a torta de alfarroba). No caso de Vilamoura, há ainda muitas opções de *cocktails*, vinho a copo, sangrias, gins e outras bebidas mesmo a pedir um fim de tarde relaxante. Ao lado da pizzeria, pode também visitar o Vila Galé Café, outro espaço novo, com um conceito de *coffee shop* e um cardápio recheado de bolos, wraps, sandes frias e quentes, *brownies* e outros *snacks*.

**E** Two more Massa Fina pizzerias have just opened. One at Vila Galé Ampalius, next to the Vilamoura marina, and one at the Vila Galé Lagos. Both featuring a terrace and being very close to the beach, they have the ideal location to, between a splash or two, taste the artisan style pizzas. For example, the Vínica, with reduction of Santa Vitória wine, the Campestre, Calzone Sensation or Natura - the *crostinis*, salads, pastas, *risottos*; or order a glass of ice cream (which rivals the dessert menu with the nutella and banana pizza, and the fig cake and the carob cake). In the case of Vilamoura, there are still many options of *cocktails*, wine by the glass, sangria, gin and other drinks that inspire to a relaxing afternoon. Right next to the pizzeria, you can also visit Vila Galé Café, another new space with a coffee shop concept and a menu filled with cakes, wraps, hot and cold sandwiches, *brownies* and other *snacks*.

## ...E também nos hotéis Vila Galé Fortaleza e Vila Galé Rio de Janeiro

*... And also at the Vila Galé Fortaleza and Vila Galé Rio de Janeiro hotels*

**P** Os pratos típicos da culinária italiana também já podem ser saboreados nas pizzarias Massa Fina das unidades de Fortaleza e Rio de Janeiro. Abertos todos os dias durante o jantar, das 19h00 às 22h00, estes novos restaurantes pretendem oferecer mais uma proposta gastronómica aos hóspedes, além de estarem também de portas abertas para moradores e turistas que não estejam alojados nestes hotéis. *Bruschetta* de salmão fumado ou *carpaccio* de novilho são algumas das opções disponíveis para entrada. Já entre os pratos principais, destacam-se o *tagliatelle* com molho de camarão e os raviólis de ricota e acelgas. Para os que preferem *pizza*, a dica é saborear a *pizza* Massa Fina, especialidade da casa, que leva *bacon*, molho de tomate, cebola caramelizada, queijo *mozzarella* e orégãos. Aproveite!

**E** The typical dishes of Italian cuisine can also be enjoyed at the Massa Fina pizzerias of the Fortaleza and Rio de Janeiro units. Open every day for dinner, from 7 to 10 p.m., these new restaurants intend to offer an additional gastronomic proposal to guests, as well as being open to locals and tourists who are not staying in these hotels. Smoked salmon *bruschetta* and veal *carpaccio* are some of the options available for starters. Among the main dishes, it is worth noting the shrimp sauce *tagliatelle* and the ricotta and chard ravioli. For those who prefer pizza, the tip is to savor the Massa Fina pizza, specialty of the house, which has bacon, tomato sauce, caramelized onion, mozzarella cheese and oregano. Enjoy!





## Carolina Patrocínio é embaixadora do hotel Vila Galé Sintra

*Carolina Patrocínio is the ambassador of the hotel Vila Galé Sintra*

Com um conceito dedicado ao *wellness* e estilo de vida saudável, o hotel Vila Galé Sintra tem Carolina Patrocínio como embaixadora. A apresentadora, que começou no programa Disney Kids aos 16 anos, chegou a querer ser bailarina profissional e ainda ponderou seguir uma carreira na área do desporto. Mas a comunicação social e a televisão acabaram por conquistá-la e hoje é um dos rostos mais conhecidos da SIC, onde co-apresenta o FamaShow. Ainda assim, a prática de exercício físico sempre fez parte da rotina de Carolina Patrocínio, também autora do livro “*Stay active – o que não te desafia, não te muda*”, com dicas sobre *fitness* e nutrição. Atualmente com quase 700 mil seguidores nas redes sociais, não abdica de fazer desporto todos os dias e é uma defensora de hábitos equilibrados.

*With a concept dedicated to wellness and healthy lifestyle, the Hotel Vila Galé Sintra has Carolina Patrocínio as its ambassador. The TV show host, who started on the Disney Kids show at age 16, even wished to become a professional dancer and also considered pursuing a career in sports. But media and television ended up winning her focus and today she is one of the best known faces of the SIC channel, where he co-hosts the show “FamaShow”. Still, physical exercise has always been part of Carolina Patrocínio’s routine, who is also the author of the book “Stay active – o que não te desafia, não te muda” (lit., “what does not challenge you, does not change you”), with fitness and nutrition tips. Currently with almost 700 thousand followers on social networks, she does not give up doing sports every day and avidly defends balanced habits.*

## Campanha de aniversário da Vila Galé dá 30 prémios todos os meses

*Vila Galé’s anniversary campaign gives away 30 prizes every month*

Já participou no passatempo em que pode ganhar um prémio diferente todos os meses? Para celebrar o 30º aniversário da abertura do seu primeiro hotel, o grupo Vila Galé lançou uma campanha muito especial. Até ao final do ano, serão oferecidos mensalmente 30 prémios, desde semanas de férias, noites nas unidades em Portugal, *vouchers* para estadias e até aniversários Nep, para os mais novos. Este passatempo funciona através de uma plataforma criada para o efeito e disponível em [www.vilagale30anos.com](http://www.vilagale30anos.com). Aqui, a cada dia 1 será anunciada a oferta desse mês e o desafio a superar para ganhar. Quem tiver as ideias mais giras e o melhor desempenho será premiado, sendo que a divulgação dos vencedores acontecerá no dia 5 do mês seguinte. Por agora, fique a saber que em maio é possível habilitar-se a ganhar uma noite no novíssimo Vila Galé Sintra. Para isso, só tem de enviar-nos uma muito imaginativa e infalível receita para a felicidade. Para os meses seguintes, esteja de olho no site e nas redes sociais da Vila Galé para receber a informação sempre em primeira-mão.

*Have you entered the contest where you can win a different prize every month? To celebrate the 30th anniversary of the opening of its first hotel, the Vila Galé group launched a very special campaign. By the end of the year, 30 prizes will be given away every month, from holiday weeks, nights in units in Portugal, vouchers for stays and even Nep birthdays, for the youngest. This contest works through a platform created for this purpose that is available at [www.vilagale30anos.com](http://www.vilagale30anos.com). Here, every 1st of each month, the offer for the current month will be announced, as well as the challenge for winning it. Those who have the best ideas and the best performance will be awarded, and the winners will be announced on the 5th of the following month. For now, know that in May you can qualify to win a night in the brand-new Vila Galé Sintra. For that, all you have to do is send us a very imaginative and infallible recipe for happiness. For the following months, keep an eye on the Vila Galé website and social networks to always get first-hand information.*



ENTREVISTA *INTERVIEW*

# JOAQUIM FERNANDES

DIRETOR DO VILA GALÉ SINTRA / *MANAGER OF VILA GALÉ SINTRA*



**P** O diretor do Vila Galé Sintra dá a conhecer todos os detalhes deste *healthy lifestyle hotel*, que acaba de abrir na Várzea de Sintra e que tem como grande novidade um *revival medical spa* com programas para perder peso, retardar o envelhecimento ou deixar de fumar.

**E** The manager of Vila Galé Sintra reveals all the details of this *healthy lifestyle hotel*, which has just opened in Várzea de Sintra and whose major new feature is a *revival medical spa* with programs to lose weight, delay aging or quit smoking.

**Pode contar um pouco do seu percurso na Vila Galé?**

Iniciei o meu percurso na Vila Galé em 2006 no Hotel Vila Galé Santa Cruz, na Madeira, passando depois por Coimbra e pelo Porto antes de chegar a Sintra.

**Can you tell us a bit about your career at Vila Galé?**

I started my career at Vila Galé in 2006, at the Vila Galé Santa Cruz Hotel in Madeira, then moved to Coimbra and Porto, before arriving in Sintra.

**Uma das características deste hotel é a oferta de *wellness* para famílias e o *revival medical spa*. Quais são os pilares deste conceito?**

Este conceito tem seis pilares: Food, Fitness, Relax, Mind & Body, Medical, Fun, que sustentam os diferentes programas existentes no *revival medical spa*. No Vila Galé Sintra, o grande objetivo é promover um estilo de vida saudável, que conjugue o bem-estar físico e mental, a alimentação equilibrada, a prática de exercício, terapias holísticas e cuidados médicos, quando necessário, em parceria com a Cintramédica.

**One of this hotel's characteristics is the *wellness* offer for families and the *revival medical spa*. What are the pillars of this concept?**

This concept has six pillars: Food, Fitness, Relax, Mind & Body, Medical and Fun, and they support the different programs in the *revival medical spa*. At Vila Galé Sintra, the main goal is to promote a healthy lifestyle that combines physical and mental well-being, balanced nutrition, exercise, holistic therapies and medical care, when necessary, in partnership with Cintramédica.

**Que tipo de programas estão disponíveis no hotel?**

Todos são inovadores e diferentes. A escolha do tipo de programa depende do objetivo de cada cliente e dos resultados que pretenda. Entre os programas do *revival medical spa* estão o Detox para eliminar toxinas e purificar o organismo, através de uma dieta líquida; o Perda de peso, para perder peso, com nutrição personalizada, *coaching* e plano de *fitness* à medida; o Relax, desenhado para reduzir a ansiedade e o *stress*; o Energie, em que se pretende revigorar o corpo e a mente através da atividade física. Mas também o Anti-aging para prevenir ou reverter o envelhecimento; o Anti-smoking, para deixar de fumar; o Pós-parto; o Kids, vocacionado para o controlo do peso nas crianças dos seis aos 12 anos, e ainda o Just For U, um programa feito à medida por uma equipa multidisciplinar. Todos os programas têm uma duração mínima de três dias, mas podem ser prolongados por uma ou duas semanas, um mês ou mais tempo. E quem estiver a fazer estes programas, realiza desde logo um rastreio base que inclui avaliação da composição corporal, medição da tensão. Tem também acesso a todas as aulas de grupo de *fitness* que fazem parte da animação do hotel, ao *spa* Satsanga, onde existem piscinas interiores, sauna, banho turco, *jacuzzi* e ginásio, e refeições incluídas. Todas as atividades são constantemente acompanhadas por profissionais experientes e qualificados como *personal trainers*, nutricionistas, médicos, psicólogos e terapeutas.

*What kind of programs are available in the hotel?*

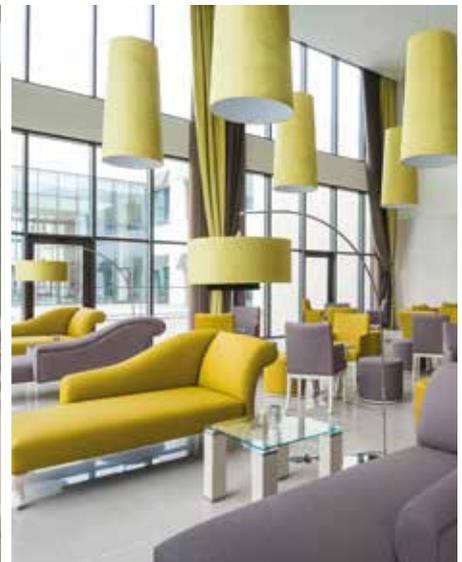
*All are innovative and different. Selecting the type of program depends on each client's goal and intended results. Among the revival medical spa's programs are: Detox, to eliminate toxins and purify the body through a liquid diet; Weight Loss, to lose weight, with personalized nutrition, coaching and tailor-made fitness plan; Relax, designed to reduce anxiety and stress; Energie, in which it is intended to invigorate the body and the mind through physical activity. But also Anti-aging, to prevent or reverse aging; Anti-smoking, to quit smoking; Postpartum; Kids, aimed at weight control in children aged 6 to 12; and also Just For U, a program that is custom-made by a multidisciplinary team. All programs have a minimum duration of three days, but can be extended by one or two weeks, one month or longer. And whoever is doing these programs, initially performs a basic screening that includes assessment of body composition and taking their blood pressure. There is also access to all fitness group classes that are part of the hotel's entertainment, to the Satsanga spa, where there are indoor swimming pools, sauna, Turkish bath, jacuzzi and gym, and included meals. All activities are constantly monitored by experienced and qualified professionals such as personal trainers, nutritionists, doctors, psychologists and therapists.*



Carrossel infantil *Children's carousel*



Piscina interior *Indoor pool*



Lobby

**Que serviços de saúde e bem-estar específicos para crianças existem?**

Além do programa Kids, há, por exemplo, uma massagem específica, de relaxamento e para reduzir a ansiedade, ou aulas de *yôga*, que visam desenvolver a criatividade, a intuição e as capacidades físicas, emocionais, psicológicas e intelectuais nas crianças. O programa de animação do hotel também inclui atividades como o Aqua Kids, Party Kids e o Cine Nep.

*What kind health and wellness services specific for kids are there?*

*In addition to the Kids program, there is, for example, a specific massage for relaxation and anxiety reduction, or yoga classes, which aim to develop children's creativity, intuition and physical, emotional, psychological and intellectual abilities. The hotel's entertainment program also includes activities such as Aqua Kids, Party Kids and Cine Nep.*

**Mas também há momentos de brincadeira ou não?**

Claro que sim! Quisemos equipar este hotel com algumas atrações que acreditamos que vão fazer as delícias dos mais novos. Temos um carrossel e os trampolins do Nep integrados no clube Nep. E ainda um parque infantil e uma horta biológica. Com tantas opções, vai ser difícil convencê-los a ir embora.

*But there are also moments for play, are there not?*

*Of course! We wanted to equip this hotel with some attractions that we believe will delight the younger guests. We have a carousel and the Nep trampolines integrated in the Nep club. And also a playground and a biological vegetable garden. With this many options, it will be difficult to convince them to leave!*

**O que propõem quanto a terapias holísticas?**

Há diferentes massagens ayurvédicas, por exemplo, a Chavutti Thirummal, que é feita com os pés e em que o terapeuta agarra uma corda que lhe serve de apoio. É altamente revigorante e é ideal para libertar tensões e estimular a circulação sanguínea. Outra proposta é a massagem ayurvédica Champi, à cabeça, pescoço e ombros e que é feita para potenciar as capacidades naturais de cura do organismo também graças à utilização de ervas, especiarias e óleos aromáticos. Temos também massagem thai yôga, reikiterapia, yôga, meditação.

**É possível apenas um elemento da família estar a participar nos programas?**

Sim.

**Quem não esteja a fazer nenhum programa e esteja apenas alojado no hotel, que animação e atividades tem à disposição?**

Promovemos atividades que estão disponíveis para todos os hóspedes integradas na animação do hotel e na programação de *fitness*, onde se inclui o Bike, Power, Relax, Dance, Pilates, Yôga. Mas também propomos workshops de artes plásticas ou a utilização do *spa* Satsanga. Temos diariamente uma equipa de animadores que prepara programas de animação com diversas atividades lúdicas como jogos *indoor* e *outdoor*, aproveitando o campo polidesportivo ou o court de ténis.

**A alimentação saudável é um dos pilares do conceito, ou seja, haverá especial cuidado na oferta gastronómica. O que é que os clientes poderão degustar no restaurante Inevitável?**

Do cardápio deste restaurante *à la carte*, que será *gourmet light*, fazem parte, entre outros pratos, peito de pato em puré de aipo, redução de vinho Santa Vitória e framboesas, polvo assado à lagareiro com grelos salteados, *ravioli* de aipo e vieiras com leite de nozes em linguine de courgetes, *tataki* de atum com sésamo em molho de laranja com espinafres avelã e cenoura *baby* assada ou diferentes opções de bifes grelhados, por exemplo com molho de amendoim e gengibre ou com *chutney* de manga. Como sobremesas, sugerimos, entre outras, *cheesecake light* de lima ou bolo de anjo com creme de matcha e morangos.

**No Vila Galé Sintra, o grande objetivo é promover um estilo de vida saudável**

*At Vila Galé Sintra, the main goal is to promote a healthy lifestyle*

*What do you propose regarding holistic therapies?*

*There are different ayurvedic massages, for instance, the Chavutti Thirummal, which is a massage performed with feet, where the therapist holds a rope for support. It is highly invigorating and ideal for releasing tension and stimulating blood circulation. Another proposal is the Champi Ayurvedic Massage, to the head, neck and shoulders, as it is made to enhance the body's natural healing abilities, also thanks to the use of herbs, spices and aromatic oils. We also have Thai Yoga massage, Reiki therapy, Yoga, meditation.*

*Is it possible for only one family member to participate in the programs?*

*Yes.*

*What kind of entertainment and activities are available for those who are not doing any program and are only staying at the hotel?*

*We promote activities that are available to all guests, integrated into the hotel's entertainment and fitness program, which includes Bike, Power, Relax, Dance, Pilates, Yoga. But we also propose plastic arts workshops or enjoying the Satsanga spa. We have a team of entertainers who prepares entertainment programs on a daily basis with various activities, such as indoor and outdoor games, using the multi-sports field or the tennis court.*

*Healthy food is one of the concept pillars, that is, there will be special care in the gastronomic offer. What can customers taste at the restaurant Inevitável?*

*From the menu of this à la carte restaurant, which will be gourmet light, include, among other dishes, duck breast in celery purée, reduction of Santa Vitória wine and raspberries, roasted octopus with sautéed greens, celery ravioli and scallops with walnut milk in zucchini linguine, tuna tataki with sesame in orange sauce with spinach, hazelnut and baked baby carrots or different options of grilled steaks, for example, with peanut and ginger sauce or with mango chutney. As dessert, we suggest, among others, the light lime cheesecake or the angel cake with matcha cream and strawberries.*



Bar



Revival Store



Restaurante Inevitável Gourmet Light Restaurant



Trampolim do Nep Nep Trampoline

### E no restaurante Versátil?

No restaurante Versátil iremos servir um *buffet* de baixo teor calórico em que os pratos serão diferentes semanalmente. Teremos, por exemplo, queijo de vaca *light*, salsicha de tofu, arroz doce integral como coco e gengibre, escalopes de salmão grelhados.

### Que outras valências terá o Vila Galé Sintra?

Além dos 136 quartos, dos quais 77 *standard*, 44 familiares e 15 *suites*, conta com cinco piscinas – piscinas exteriores para adultos e crianças e uma *infinity pool*, interior e aquecida, com vista panorâmica –, biblioteca, salão de jogos, campo de ténis, campo polidesportivo, circuito de manutenção com oito estações, *revival store*, ginásio equipado, área de *fitness*, cabeleireiro.

### O Vila Galé Sintra ainda preparado para receber eventos?

Sim. Temos seis salas de reunião com capacidade máxima para 500 pessoas em plateia. Permitem fazer conferências, eventos corporativos, casamentos entre outros.

### Foram estabelecidas parcerias com outras entidades para estas atividades? Se sim, quais?

Temos uma parceria com a Sintratur em que os nossos clientes poderão usufruir de um passeio de charrete nas redondezas do hotel ou até ao centro da vila.

### Sendo Sintra um ex-líbris, o que não se pode mesmo perder quando se está nesta vila?

O Palácio da Pena, que se vê do hotel, o Castelo dos Mouros, a Quinta da Regaleira, o Palácio e os jardins de Monserrate, o Convento dos Capuchos, o Palácio de Sintra, as praias, o Cabo da Roca, o centro da vila, o passeio de elétrico entre Sintra e a Praia das Maças, que é muito agradável.

### Este projeto inclui uma componente de imobiliário. Que tipologias estão disponíveis?

Sim, existem para venda apartamentos T2 e T3 com cozinha completamente equipada, sendo que os proprietários têm a vantagem de poder usufruir de todas as valências, atividades e equipamentos do hotel, desde as piscinas aos campos desportivos.

### Quando à localização, o que distingue este hotel?

Tem boas acessibilidades e fica próximo da cidade de Lisboa, mas também do centro de Sintra e de praias a da Adraga, das Azenhas do Mar, da Praia das Maças e da Praia Grande.

### And in the restaurant Versátil?

In the restaurant Versátil we will serve a low-calorie buffet where the dishes will be different every week. We will have, for example, light cow cheese, tofu sausage, wholegrain rice such as coconut and ginger, grilled salmon scallops.

### What other features will Vila Galé Sintra have?

In addition to the 136 rooms, including 77 standard rooms, 44 family rooms and 15 suites, it has five swimming pools - outdoor swimming pools for adults and children and an indoor and heated infinity pool with panoramic views - library, games room, tennis court, multi-sports field, maintenance circuit with eight stations, revival store, equipped gym, fitness area and hairdresser.

### Is Vila Galé Sintra prepared for hosting events?

Sim. Temos seis salas de reunião com capacidade máxima para 500 pessoas em plateia. Permitem fazer conferências, eventos corporativos, casamentos entre outros.

### Have partnerships been established with other entities for these activities? If so, which ones?

We have a partnership with Sintratur, where our guests can enjoy a horse-drawn carriage ride in the vicinity of the hotel or the town center.

### Being Sintra an ex-libris, what cannot be missed when you are in this town?

The Pena Palace, which can be seen from the hotel, the Moorish Castle, the Quinta da Regaleira, the Monserrate Palace and Gardens, the Capuchos Convent, the Sintra Palace, the beaches, Cape Roca (Cabo da Roca), the town center, or the lovely tram ride between Sintra and Praia das Maças.

### This project includes a real estate component. What apartment types are available?

Yes, there are two-bedroom and three-bedroom apartments for sale, with fully equipped kitchen, and the owners have the advantage of being able to enjoy all the hotel facets, activities and equipment, from the swimming pools to the sports fields.

### When it comes to location, what distinguishes this hotel?

It has good accessibility and is close to the city of Lisbon, but also to the center of Sintra and the beaches of Adraga, Azenhas do Mar, Praia das Maças and Praia Grande.

## No restaurante Versátil iremos servir um buffet de baixo teor calórico em que os pratos serão diferentes semanalmente.

*In the restaurant Versátil we will serve a low-calorie buffet where the dishes will be different every week.*



# 30 ANOS, 30 HOTÉIS VILA GALÉ

## 30 YEARS, 30 VILA GALÉ HOTELS

**Com cinco novos projetos, três dos quais a estreitar em 2018, a rede conta com hotéis em imóveis históricos, com conceitos inovadores, com temas dedicados às artes e com diferentes localizações – na praia, no campo e na cidade... Para estar sempre perto de si.**

*With five new projects, three of which will be launched in 2018, the network has hotels in historic buildings, with innovative concepts, with themes dedicated to the arts and with different locations - on the beach, in the countryside and in the city ... To always be close to you.*

**P** O ano em que a Vila Galé festeja o 30º aniversário da abertura do seu primeiro hotel será também de forte expansão do grupo e um dos que terá mais inaugurações – duas em Portugal e uma no Brasil. A mais recente foi a do Vila Galé Sintra, a 25 de abril. O segundo cinco estrelas da rede em Portugal tem um conceito único de *wellness* e bem-estar. É um *healthy lifestyle hotel* graças ao inovador *revival medical spa* e aos seus programas pensados para adultos e crianças – Detox, Perda de peso, Relax, Energie, Anti-aging, Anti-smoking, Pós-parto, Kids e Just For U. Destaca-se também pela localização: é mais uma unidade num destino classificado como património mundial pela UNESCO, tal como acontece com os Vila Galé Collection Douro, Vila Galé Porto, Vila Galé Coimbra, Vila Galé Évora ou Vila Galé Salvador, no Brasil. Aqui, envolvendo a mística Serra de Sintra – também chamada de Monte ou promontório da lua no tempo dos romanos – cruzam-se natureza e quietude, património, cultura e tradição. Partindo do hotel, e sem perder o Palácio da Pena de vista, não é preciso muito tempo para chegar ao Castelo dos Mouros, ao Convento dos Capuchos, a Monserrate, à Regaleira ou ao centro desta tão romântica vila. Da carismática Sintra para a religiosa Braga, em finais de maio, mais concretamente a 26, é a vez do Vila Galé Collection Braga. A segunda abertura de 2018 dá nova vida a um edifício emblemático, o antigo hospital de São Marcos, imóvel de interesse público, datado de 1508 e construído no local onde existia uma ermida dedicada a São Marcos, uma albergaria e um convento templário. Até 2011 funcionou como centro hospitalar, mas estava desocupado (e fechado) desde então. Respeitando a vertente histórica e a arquitetura do local, dominada pelos tetos abobadados integralmente mantidos e pela incontornável fachada, o Vila Galé Collection Braga tem uma decoração temática dedicada à história dos conventos e à fundação de Portugal. Este quatro estrelas é composto por 127 quartos, salão de convenções, dois restaurantes, bar, adega, biblioteca e piscinas exteriores para adultos e para crianças. Conta ainda com spa (com piscina interior, ginásio e salas de massagens), jardim interior, tirando partido dos claustros, e estacionamento. E rapidamente chegamos a setembro, mês em que o Vila Galé Touros receberá os primeiros clientes. Localizado na paradisíaca praia de Touros, em Rio Grande do Norte, perto de Natal, a oitava unidade da Vila Galé no Brasil será um *resort all inclusive* (tudo-incluído) com mais de 500 quartos, quatro restaurantes, três bares, três piscinas exteriores, clube Nep para as crianças, campos multiusos, spa Satsanga e centro de convenções com capacidade para 1.500 pessoas, assumindo-se como o maior complexo hoteleiro desde estado do nordeste brasileiro.

**E** This year, as Vila Galé celebrates the 30th anniversary of the opening of its first hotel, will also be a year of strong expansion for the group, as well as one with the most hotel openings - two in Portugal and one in Brazil. The most recent was Vila Galé Sintra, on April 25th. The second five-star network in Portugal has a unique wellness concept. It is a healthy lifestyle hotel thanks to the innovative revival medical spa and its programs designed for adults and children - Detox, Weight Loss, Relax, Energie, Anti-aging, Anti-smoking, Postpartum, Kids and Just For U. It also stands out for its location: it is yet another unit in a UNESCO world heritage site, as is the case with Vila Galé Collection Douro, Vila Galé Porto, Vila Galé Coimbra, Vila Galé Évora or Vila Galé Salvador in Brazil. Here, involving the mystical Sintra Mountains (Serra de Sintra) - also called Monte or moon promontory in Roman times - nature and tranquility blend in, as well as heritage, culture and tradition. From the hotel, and always viewing the Pena Palace, it does not take long to get to the Moorish Castle, the Capuchos Convent, Monserrate, Regaleira or to the center of this romantic town. From the charismatic Sintra to the religious Braga, at the end of May, more specifically on the 26th, it is the turn of Vila Galé Collection Braga. The second opening of 2018 gives new life to an emblematic building, the former São Marcos hospital, a building of public interest, dating from 1508 and built where there used to be a hermitage devoted to São Marcos, a hostel and a Templar convent. Until 2011, it had been used as a hospital center, but it had been unoccupied (and closed) since then. Respecting the historical aspect and the architecture of the venue, dominated by the fully maintained vaulted ceilings and by the unavoidable façade, Vila Galé Collection Braga has a themed decoration dedicated to the history of the convents and to the foundation of Portugal. This four-star unit features 127 rooms, convention hall, two restaurants, bar, wine cellar, library and outdoor swimming pools for adults and children. It also has a spa (with indoor pool, gym and massage rooms), indoor garden, which takes advantage of the cloisters, and parking. And we quickly get to September, the month in which Vila Galé Touros will receive its first guests. Located on the paradise-like beach of Touros in Rio Grande do Norte, near Natal, the eighth Vila Galé unit in Brazil will be an all-inclusive resort with over 500 rooms, four restaurants, three bars, three outdoor pools, Nep club for children, multipurpose fields, Satsanga spa and convention center with a capacity for 1,500 people, positioning itself as the largest hotel complex of this northeastern Brazil state.

## Elvas e Serra da Estrela em 2019

Acrescentando mais um 'destino UNESCO' à rede, no primeiro trimestre de 2019, em pleno centro histórico, deverá abrir o Vila Galé Elvas. Com uma envolvente única, entre muralhas, e assente em pedras que contam histórias, ergue-se o Convento de São Paulo, cuja primeira construção data de 1679. Concluído o processo de reconversão, o espaço, que depois de convento e após a extinção das ordens religiosas foi também tribunal militar, será um hotel que homenageia aquela que é a maior fortificação abaluartada terrestre do mundo, tendo como tema as fortificações portuguesas. A antiga igreja surge como a pedra basilar deste projeto que será mais um caso de reabilitação de um edifício histórico protagonizado pela Vila Galé. Ambicionando manter a identidade do património e revitalizar o seu simbolismo e tradição, o grupo tem no currículo vários hotéis que resultam da requalificação de imóveis: o Vila Galé Ericeira, o Vila Galé Albacora, o Vila Galé Collection Palácio dos Arcos ou o Vila Galé Rio de Janeiro. Já o Vila Galé Serra da Estrela será um hotel construído de raiz, em pleno vale glaciário, entre o viveiro de trutas e o Rio Zêzere, com magníficas vistas para a vila de Manteigas. A primeira unidade de montanha da rede, com abertura prevista para abril de 2019, terá como grande atração uma piscina aquecida exterior, que permitirá ir a banhos mesmo que esteja a nevar. Será certamente uma experiência a não perder, mesmo nos dias em que a serra se veste de branco.

## *Elvas and Serra da Estrela in 2019*

*Adding another "UNESCO destination" to the network, Vila Galé Elvas is expected to open in broad historic center, during the first quarter of 2019. With a unique enclosure, between walls, and grounded on stones that tell stories, stands the São Paulo Convent, whose first construction dates from 1679. After the reconversion process, the space, which after being a convent and after the extinction of religious orders was also a military court, will be a hotel that honors the largest ground bastion fort in the world, with the theme of Portuguese fortifications. The ancient church stands as the foundation stone of this project, which will be another case of rehabilitation of a historic building starred by Vila Galé. With the aim of maintaining the heritage identity and revitalizing its symbolism and tradition, the group's curriculum includes several hotels that result from the re-qualification of real estate: Vila Galé Ericeira, Vila Galé Albacora, Vila Galé Collection Palácio dos Arcos or Vila Galé Rio. Vila Galé Serra da Estrela, in turn, will be a hotel built from scratch, in the middle of the glacier valley, between the trout farm and the Zêzere River, with magnificent views of the town of Manteigas. The network's first mountain unit, with opening scheduled for April 2019, will have as its major attraction a heated outdoor pool, which will allow bathing even if it is snowing. It will certainly be an experience not to be missed, even on the days when the Mountains are fully covered in white snow.*



Projeto Vila Galé Elvas Vila Galé Elvas project



## VILA GALÉ ERICEIRA

Este hotel de quatro estrelas, o mais ocidental da Europa continental, hoje com 202 quartos, começou por ser o marcante Hotel de Turismo da Ericeira, com uns singelos 50 quartos. Mesmo coladinho ao Oceano Atlântico, quando abriu, em meados da década de 50, a Vila da Ericeira gozava do estatuto de zona balnear da realeza e de famílias de apelidos sonantes como Ulrich, Castro Pereira, Burnay, Nobre Guedes, Teixeira Pinto. Donas de charmosos chalets com vistas para o mar, viria a ser numa destas propriedades, depois várias vezes ampliada e modernizada, que se instalaria a unidade hoteleira adquirida pela Vila Galé em 2002. Reza a história que chegou a ser palco de teatro de revista no mítico bar dançante, o Pirata, ainda hoje preservado.

*This four-star hotel, the westernmost of continental Europe, nowadays with 202 rooms, was once the remarkable Ericeira Tourism Hotel, with merely 50 rooms. Right by the Atlantic Ocean, when it opened in the mid-1950s, the Town of Ericeira was granted the status of a royalty beach area and of families with famous last names such as Ulrich, Castro Pereira, Burnay, Nobre Guedes and Teixeira Pinto. Being them owners of charming chalets with sea views, it would become one of these properties that, after being later expanded and modernized several times, would become the hotel unit acquired by Vila Galé in 2002. The story goes that the mythical dance bar, Pirata (the Pirate), which is currently still preserved, came to be the stage for revue theater.*

## VILA GALÉ ALBACORA

Este eco-hotel nas Quatro Águas, em Tavira, em pleno parque natural da Ria Formosa, aproveitou o antigo Arraial Ferreira Neto. Era nesta "aldeia" de linhas rústicas, edificada na década de 40, que as 'gentes do mar' habitavam entre março e setembro, durante a faina. Nesses tempos, quando ainda se usava a "almadrava" (armação para capturar o peixe), o arraial chegou a albergar mais de 400 pessoas. Além das suas humildes casas, ali tinham as suas oficinas de restauro, armazéns, depósito de víveres e zonas de lazer. A escassez de atum ditou que a última campanha fosse na década de 70. Mas a adaptação para hotel permitiu manter a única estrutura deste género que ainda existia em Portugal. Os armazéns deram lugar a quartos, a escola passou a ser um clube para crianças, a capela foi restaurada para receber eventos e a padaria foi transformada num museu sobre a história do local.

*This eco-hotel in Quatro Águas, in Tavira, in the heart of the Ria Formosa Natural Park, used the former Ferreira Neto Fishing camp. It was in this "village" of rustic lines, built in the 1940s, that the "seafaring folk" lived between March and September, during the fishing season. In those times, when the almadrava (a frame to capture the fish) was still in use, the fishing camp was home to more than 400 people. In addition to their humble houses, there they had their restoration workshops, warehouses, provision storage and leisure areas. Due to the tuna shortage, the last fishing campaign took place in the 70's. But its adaptation to a hotel allowed to maintain the only structure of this kind that still existed in Portugal. The warehouses gave way to rooms, the school became a children's club, the chapel was restored to hold events and the bakery was turned into a museum about the site's history.*





## VILA GALÉ COLLECTION PALÁCIO DOS ARCOS

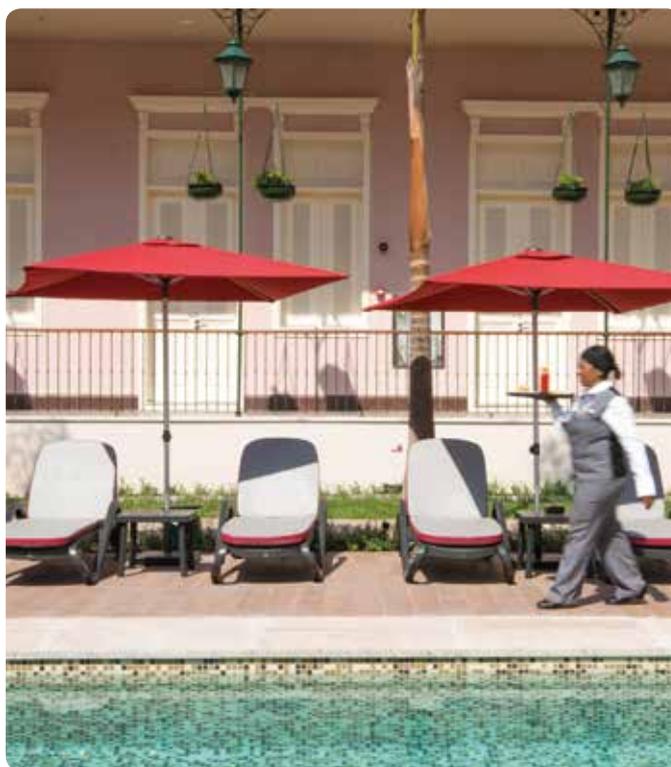
O primeiro hotel de cinco estrelas da Vila Galé em Portugal resulta da reabilitação de um antigo palácio de finais do século XV. Cartão-de-visita da vila, diz-se que é a este espaço que Paço de Arcos deve o nome. Era aqui que o rei D. Manuel I de Portugal e a sua filha, D. Maria, se hospedavam muitas vezes, ora para participar em caçadas, ora para assistir à partida das naus e caravelas para a Índia. Não tardou até passarem a chamar-lhe Palácio do Paço e depois Paço de Arcos, devido às suas duas torres que ladeiam uma varanda suportada em arcos, designação posteriormente herdada pela localidade. Dos tempos antigos, ainda é possível apreciar, por exemplo, a capela e o seu altar barroco. Hotel temático dedicado à poesia, cada um dos 76 quartos tem o nome e versos de um escritor.

*The first Vila Galé five-star hotel in Portugal resulted from the rehabilitation of an ancient palace from the end of the 15th century. It is the town's landmark, as it is said that Paço de Arcos got its name from the palace. It was here that King D. Manuel I of Portugal and his daughter, D. Maria, often stayed, sometimes to participate in hunts, and now to watch the carracks and caravels leaving on their way to India. It was not long before they came to call it Palácio do Paço and then Paço de Arcos, due to its two towers that frame a large balcony supported on arches, a designation later inherited by the town. From ancient times, it is still possible to contemplate, for instance, the chapel and its baroque altar. It is a themed hotel dedicated to poetry, and each of the 76 rooms has the name and verses of a writer.*

## VILA GALÉ RIO DE JANEIRO

O palacete antigo, do século XIX, que foi escola e abrigou o hotel Magnífico na Rua Riachuelo, em plena Lapa, o bairro boémio carioca, foi renovado, ganhou a companhia de mais dois edifícios novos e transformou-se no Vila Galé Rio de Janeiro. Inspirado no tema da Bossa Nova e na cultura luso-brasileira é composto por 292 quartos, restaurante, bar, biblioteca, spa com ginásio, 2 salas de massagem, jacuzzi, piscina exterior e centro de convenções. Tem novas cores, mas o glamour do palacete, onde ficam as suites, continua o mesmo.

*The old mansion, from the nineteenth century, which used to be a school and housed the hotel Magnífico in Riachuelo street, in broad Lapa, the bohemian district of Rio de Janeiro, was renovated, got two more buildings and became the Vila Galé Rio de Janeiro. Inspired by the theme of Bossa Nova and Portuguese-Brazilian culture, it features 292 rooms, restaurant, bar, library, spa with a gym, 2 massage rooms, jacuzzi, outdoor swimming pool and a convention center. It has new colors, but the palace's glamour, where the suites are, remains the same.*



# Sabia Que... *Did You Know...*



## Vila Galé Porto

É o edifício mais alto e no último andar tem o spa, com uma das melhores vistas sobre a cidade.

*It is the tallest building and the top floor has the spa, with one of the best views over the city.*



## Vila Galé Collection Douro

Este hotel de charme surpreende pela fusão com a natureza, já que as suas paredes literalmente se entrelaçam com a rocha, proporcionando um ambiente de tranquilidade e relaxamento no spa. O jacuzzi exterior com vista para o Rio Douro é outro atrativo.

*This boutique hotel is surprising for its fusion with nature, as its walls literally interlace with stone, creating a tranquil and relaxing environment at the spa. The outdoor jacuzzi with a view over the Douro river is another attraction.*



## Vila Galé Marés

É um resort pé na areia, em Guarajuba, e tem a maior piscina de todos os hotéis do nordeste brasileiro.

*It is a foot-in-the-sand resort, in Guarajuba, and has the largest swimming pool of all hotels in the Brazilian northeast.*



## Vila Galé Coimbra

Localizado junto ao Rio Mondego, este hotel tem a Dança como tema.

*Located next to the Mondego River, this hotel's theme is Dance.*



## Vila Galé Porto Ribeira

Dedicado à Pintura, este hotel temático é *paper free*, ou seja, funciona praticamente sem o uso do papel. O *check in* é feito num *tablet* e é através da televisão que os hóspedes recebem toda a informação sobre o hotel.

*Devoted to Painting, this themed hotel it is paper-free, that is, it virtually works without using paper. Check-in is done on a tablet and it is through the television that guests receive all the hotel information.*



## Vila Galé Fortaleza

Foi o primeiro hotel do grupo no Brasil. Está junto à Praia do Futuro e tem um dos mais conceituados apoios de praia da região.

*It was the group's first hotel in Brazil. It is next to Praia do Futuro and features one of the most prestigious beach amenities in the region.*

ENTREVISTA INTERVIEW

# CINTRAMÉDICA

P

**O administrador da Cintramédica destaca os benefícios de associar cuidados de saúde e hotelaria e detalha os contornos da parceria com a Vila Galé.**

E

*The administrator of Cintramédica highlights the benefits of associating healthcare and hospitality and details the contours of their partnership with Vila Galé.*

## **Pode recordar um pouco da história da Cintramédica?**

O projeto Cintramédica teve início na década de 80, quando abrimos um pequeno laboratório de análises clínicas junto às bombas da BP em Sintra. Em 1983, transferimo-nos para o largo da praça onde ficámos até 1989, ano em que nos mudámos para a Portela de Sintra, para uma loja próxima de onde estamos agora. Já em 2004, juntamente com outros prestadores de cuidados de saúde e médicos locais, decidimos juntar num só espaço as principais áreas de diagnóstico – Análises Clínicas, Imagiologia e Cardiologia – complementadas com consultas de diversas especialidades médicas. Foi desta junção que surgiu a Cintramédica, no local onde ainda hoje nos encontramos. Queríamos que os habitantes do concelho pudessem realizar no mesmo local os seus exames e consultas. Devido ao grande crescimento que fomos tendo, em 2013 decidimos avançar para a segunda fase deste projeto, através da construção do restante edifício Cintramédica. Duplicámos o espaço, aumentámos a capacidade de resposta e disponibilizámos mais serviços. Esta expansão permitiu-nos criar a atual Unidade de Medicina Física e Reabilitação, onde prestamos serviços de fisioterapia. Felizmente as coisas têm corrido bem e hoje empregamos cerca de 300 pessoas, sendo que 90% residem no concelho de Sintra. O sucesso deve-se muito ao empenho de todos e à relação de proximidade que procuramos criar com cada cliente, mas também à composição do corpo clínico. Temos médicos que, além de darem consultas, são também diretores de serviços nos principais hospitais da região de Lisboa, e isso distingue-nos da concorrência.

## **Qual a vossa política de controlo e gestão da qualidade?**

A política da qualidade da Cintramédica baseia-se em valores como o rigor, competência, excelência e a procura pela melhoria contínua. Asenta também fortemente na humanização no trato com os clientes e nas relações interpessoais dos nossos colaboradores.

## **Como surgiu esta oportunidade de parceria entre a Vila Galé e a Cintramédica?**

A parceria com o grupo Vila Galé surgiu de um contacto dos responsáveis do grupo com a nossa administração. Após algumas reuniões para nos conhecermos e percebermos quais os objetivos envolvidos, decidimos unir esforços e desenvolver este projeto ligado à saúde e bem-estar no hotel Vila Galé Sintra.

## *Can you tell us a bit about Cintramédica's history?*

*The Cintramédica project began in the 80's, when we opened a small clinical tests lab next to the BP service station in Sintra. In 1983, we moved to the town square where we stayed until 1989, the year we moved to Portela de Sintra, to a store close to where we currently are. In 2004, together with other health care providers and local physicians, we decided to join, in a single place, the main areas of diagnosis - Clinical Tests, Imaging and Cardiology - complemented with appointments of various medical specialties. It was from this union that Cintramédica emerged, in the location where we still find ourselves today. We wanted the municipality inhabitants to have their clinical tests and medical appointments in the same place. Due to the great growth we were having, in 2013 we decided to move on to the second phase of this project, by building the remaining Cintramédica building. We doubled the space, increased our responsiveness, and made more services available. This expansion allowed us to create the current Unit of Physical and Rehabilitation Medicine, where we provide physiotherapy services. Luckily, things have gone well and today we employ around 300 people, including 90% residing in the municipality of Sintra. The success is due to everyone's endeavor and to the relationship of closeness that we seek to create with each client, but also to the clinical staff. We have doctors who, in addition to providing appointments, are also hospital unit directors in the Lisbon region's main hospitals, and that distinguishes us from our competitors.*

## *What is your quality control and management policy?*

*Cintramédica's quality policy is based on values such as rigor, competence, excellence and the pursuit of continuous improvement. It is also strongly based on humanization when dealing with customers and in the interpersonal relationships of our employees.*

## *How did the opportunity for Cintramédica to partner with Vila Galé come up?*

*The partnership with the Vila Galé group came from a contact from the group leaders to our management. After a few meetings to get to know each other and learn about the concerned objectives, we decided to join forces and develop this health and wellness project at the Vila Galé Sintra hotel.*



CARLOS MARQUES  
Administrador da Cintramédica Administrator of Cintramédica



### Que serviços vão disponibilizar no hotel Vila Galé Sintra?

A Cintramédica vai assegurar consultas de especialidades médicas e/ou terapêuticas, tais como Medicina Geral e Familiar, Dermatologia ou Psicologia, bem como análises clínicas e cuidados de enfermagem. Irá deste modo apoiar os diversos programas do hotel que estão direcionados para o estilo de vida saudável e de prevenção.

### Na sua opinião, que vantagens existem nesta associação entre a hotelaria e cuidados de saúde e bem-estar?

A associação entre conceitos como saúde, lazer, descanso, férias é algo de muito natural e lógico, pelo que a existência de uma conjugação entre a estadia num hotel e o foco na saúde pessoal ou familiar é muito benéfica. Existem muitas situações nas quais as pessoas precisam realmente de fazer uma pausa e saírem do seu ritmo diário para se focarem na sua saúde. Nesse sentido, Sintra é um local privilegiado, com vocação para um estilo de vida saudável e de recuperação. Basta pensar que era precisamente aqui que muitos dos nossos reis gostavam de passar férias e descansar.

### Recebem muitos clientes estrangeiros? Portugal tem atributos para se assumir como um destino de turismo médico?

Sim, acabamos por receber a visita de alguns clientes estrangeiros e temos experiência nessa área. Em primeiro lugar, porque no concelho de Sintra existe uma grande diversidade cultural, com muitos estrangeiros a viverem cá e a procurarem os nossos serviços. Em segundo, face à proximidade que temos com a vila de Sintra, que atrai milhares de turistas todos os dias, acabamos por receber a visita de estrangeiros. Julgo que Portugal tem tudo o que precisa para se assumir como um destino de turismo médico privilegiado. O sol, o clima agradável, as praias e a gastronomia podem atrair tanto turistas como profissionais de saúde para viverem cá. A boa qualidade de vida que se consegue ter no nosso país pode ser diferenciadora face a outros países europeus.

### What services will you provide at the Vila Galé Sintra hotel?

Cintramédica will ensure appointments of medical and/or therapeutic specialties, such as Family Medicine, Dermatology or Psychology, as well as clinical tests and nursing care. This will support the hotel's various programs that are geared towards a healthy and preventative lifestyle.

### In your opinion, what are the advantages of this association between hospitality and health and wellness?

The association between concepts such as health, leisure, rest and vacation is very natural and logical, so the existence of a conjugation between the stay in a hotel and the focus on personal or family health is very beneficial. There are many situations in which people really need to take a break and get out of their daily rhythm to focus on their health. In this sense, Sintra is a privileged place, with a vocation for a healthy lifestyle and recovery. Suffice it to think that it was precisely here that many of our kings enjoyed taking their holidays and rest.

### Do you receive many foreign clients? Does Portugal have attributes to establish itself as a medical tourism destination?

Yes, indeed we are visited by some foreign clients and we have experience in this area. First of all, because in the municipality of Sintra there is a great cultural diversity, with many foreigners living here and seeking our services. Secondly, in view of our proximity to the town of Sintra, which attracts thousands of tourists every day, we end up being sought by foreigners. I think Portugal has everything it needs to establish itself as a privileged medical tourism destination. The sun, its pleasant weather, the beaches and the gastronomy can attract both tourists and health professionals to live here. The good quality of life that can be achieved in our country can be differentiating when compared to other European countries.



ENTREVISTA INTERVIEW

# ANA MENDES GODINHO

P

**A Secretária de Estado do Turismo enumera as vantagens competitivas de Portugal para se tornar num destino de turismo de saúde. E dá a conhecer o novo programa All For All para transformar o país no “mais inclusivo do mundo”.**

E

*The Secretary of State for Tourism lists Portugal's competitive advantages to become a health tourism destination. And she unveils the new All For All program to make the country the “most inclusive in the world”.*

## **Como tem corrido a atividade turística em Portugal até agora?**

O turismo é uma atividade vibrante e que tem mostrado grande dinamismo. Em 2017 batemos todos os recordes, especialmente ao nível das receitas, que cresceram ao ritmo mais elevado das últimas duas décadas. É precisamente esse o caminho que queremos seguir e que garante uma maior sustentabilidade. Em 2017, o ritmo de aumento das receitas foi duas vezes superior ao de aumento de hóspedes, o que nos deixa bastante satisfeitos. Nos primeiros meses deste ano pudemos já confirmar que se mantém esta tendência de crescer mais em valor. Por outro lado, mantém-se a tendência de crescer na chamada época baixa. Em janeiro registámos pela primeira vez um milhão de hóspedes. Todos os sinais apontam para que 2018 volte a ser um grande ano para o turismo em Portugal.

## **A Vila Galé acaba de abrir o Vila Galé Sintra, que é um hotel com uma forte vertente de saúde e bem-estar. Qual o potencial de Portugal para ser um destino de turismo médico?**

Dou os meus parabéns a este projeto diferenciador e de grande qualidade. É um claro sinal de aposta neste segmento da procura, com uma forte vertente de saúde e bem-estar e que orienta para uma oferta ainda emergente em Portugal: o turismo médico. A procura constante da harmonia dos estilos de vida com cuidados médicos confere a Portugal uma vantagem competitiva neste domínio. Portugal tem excelentes profissionais de saúde. Do ponto de vista turístico, temos uma oferta de mais de 330 mil camas em empreendimentos turísticos por todo o país, conjugadas com um destino com 3.000 horas de sol por ano, com um ambiente natural propício à prática desportiva, com a dieta mediterrânica, com cada vez maior procura, e com excelentes infraestruturas de spa e de bem-estar.

## *How has the tourism business been doing in Portugal so far?*

*Tourism is a vibrant business that has shown great dynamism. In 2017 we hit all records, especially at the level of revenues, which grew at the highest rate of the last two decades. This is precisely the path we want to follow and that guarantees greater sustainability. In 2017, the rate of increase in revenue was twice that of guest growth, which makes us quite happy. In the first months of this year we have already confirmed that this trend continues to increasingly grow in value. On the other hand, the tendency to grow in the so-called low season remains. In January, for the first time, we registered one million guests. All signs indicate that 2018 will once again be a great year for tourism in Portugal.*

## *Vila Galé has just opened Vila Galé Sintra, which is a hotel with a strong health and wellness aspect. What is Portugal's potential to become a medical tourism destination?*

*I offer my congratulations to this differentiating, high-quality project. It is a clear signal of a focus on this segment of demand, with a strong health and wellness aspect and that leads to an offer that is still emerging in Portugal: medical tourism. The constant search for harmony of lifestyles with medical care gives Portugal a competitive advantage in this field. Portugal has excellent health professionals. From a tourism point of view, we have an offer of more than 330,000 beds in tourist developments throughout the country, combined with a destination with 3,000 hours of sun per year, with a natural environment suitable for sports, with the Mediterranean diet, with growing demand, and with excellent spa and wellness infrastructures. Portugal is undoubtedly a privileged destination for medical trips.*

### Que novos públicos serão atraídos com esta oferta?

Não tenho dúvidas que há uma forte capacidade de atrair uma procura de turistas urbanos, com vidas exigentes em termos profissionais, e do mercado *corporate*, que no seu tempo de lazer privilegia soluções de saúde e bem-estar, com acompanhamento médico, para o qual não tem tempo no dia-a-dia.

### O grupo Vila Galé está também a desenvolver dois novos hotéis que resultarão da recuperação de edifícios históricos: o Vila Galé Collection Braga, no antigo hospital de São Marcos, e o Vila Galé Elvas, integrado no programa Revive. A reabilitação deste património contribui para qualificar e diferenciar o país face a destinos concorrentes?

O grupo Vila Galé tem assumido um compromisso com o desenvolvimento do país. Quer através da recuperação de património, quer através da aposta em dinamizar regiões tradicionalmente menos turísticas. O Convento de São Paulo, por exemplo, é um edifício emblemático de Elvas que foi atingido por um incêndio em 2016, mas isso não beliscou o interesse do grupo, que acabaria por vencer o concurso público. Sabemos que quem nos visita valoriza o que é genuíno e o que é nosso. O Revive permite recuperar imóveis marcantes, que fazem parte da memória dos locais onde estão construídos e que têm, eles próprios, muitas histórias para contar. Tal como acontece com o Convento de São Paulo, que começou a ser construído no século XVII, ou com o Hospital de São Marcos, que estava sem uso desde que foi inaugurado o novo hospital de Braga e que será assim novamente devolvido à cidade.

### Que balanço faz do Revive?

Tem sido um grande desafio e também é um projeto emblemático para mudar a forma como olhamos para o património público. É fantástico conseguirmos dar nova vida – tal como o nome indica – a 33 imóveis históricos, marcantes, que estavam encerrados. Dá uma enorme satisfação ver que esses edifícios históricos voltam a estar ao serviço das populações e, mais importante ainda, que estão a gerar riqueza para as economias locais. Não basta reabrir os edifícios, é preciso que eles tenham um racional de sustentabilidade e é essa a grande mais-valia do programa, no qual cooperam três ministérios, vários serviços públicos e as autarquias, e também os privados que os vão recuperar. Já lançámos seis concursos públicos e contamos lançar vários outros até final do ano. O meu objetivo é que o Revive não seja apenas um programa, mas que se transforme numa nova abordagem para o património, assumindo a responsabilidade de todos em colocá-lo a uso.

### Lançámos o programa All for All para capacitar a oferta para se tornar mais acessível, para formar ativos e para promover Portugal como um destino para todos.

*We launched the All for All program to enable the offer to become more accessible, to form assets and to promote Portugal as a destination for all.*

### Foi recentemente lançado o All For All, um programa de turismo acessível ao qual a Vila Galé se associou na fase de arranque com três hotéis. Em que consiste e quais os objetivos?

O turismo acessível representa uma enorme oportunidade para o turismo. Em todo o mundo há dezenas de milhões de pessoas com necessidades específicas de mobilidade, e estima-se que só na Europa haja quase 100 milhões de pessoas nessa situação. Temos de ser um país onde essas pessoas podem ir de férias com facilidade. Essas pessoas vêm por mais tempo e gastam mais. Portugal tem de ser o país mais inclusivo do mundo. Lançámos o programa All for All para capacitar a oferta para se tornar mais acessível, para formar ativos e para promover Portugal como um destino para todos. Há roteiros e vídeos acessíveis. Ao abrigo da linha que foi criada, até ao momento já foram apoiados 68 projetos. Paralelamente, foi lançado um portal e uma app – Tur4All – que permite conhecer a oferta para pessoas com necessidades específicas de mobilidade em Portugal e Espanha, e que será muito útil para quem nos quiser visitar.

### What new audiences will be attracted to this offer?

*I have no doubt that there is a strong ability to attract a demand for urban tourists with demanding professional lives, and the corporate market, which in its leisure time privileges health and wellness solutions with medical monitoring, for which they simply do not have time in their daily lives.*

### The Vila Galé group is also developing two new hotels that will result from the restoration of historic buildings: Vila Galé Collection Braga, in the former São Marcos hospital, and Vila Galé Elvas, integrated in the Revive program. Does the rehabilitation of this heritage support the country's qualification and differentiation from competing destinations?

*The Vila Galé group has made a commitment to the development of the country. Both through the recovery of heritage and the commitment to boost regions that are traditionally less touristy. The Convent of São Paulo, for example, is an emblematic building of Elvas that was hit by a fire in 2016, but this did not affect the group's interest, which eventually won the public tender. We know that those who visit us value what is genuine and what is ours. Revive allows one to recover outstanding properties, which are part of the memory of the places they are built in and which themselves have many stories to tell. As with the Convent of São Paulo, which began to be built in the 17th century, or with the São Marcos Hospital, which had been unused since the opening of the new hospital in Braga and which will thus be returned to the city again.*

### What is your analysis of Revive overall?

*It has been a great challenge and it is also an emblematic project to change the way we look at public heritage. It is fantastic to be able to give new life - as the name implies - to 33 historic, landmark buildings that were closed. It gives us great satisfaction to see that these historical buildings are once again at the people's service and, more importantly, that they are generating wealth for the local economies. It is not enough to reopen the buildings, they must have a sustainability rationale, and this is the great value of the program, in which three ministries, several public service bodies and the local authorities cooperate, as well as the private ones that will recover them. We have already launched six public tenders and we expect to launch several more by the end of the year. My goal is for Revive not to be just a program, but to become a new approach to heritage, taking everyone's responsibility to put it to use.*

### All For All, has recently been launched, an accessible tourism program that Vila Galé has teamed up with in the start-up phase with three hotels. What is it and what is it aimed at?

*Accessible tourism represents a huge opportunity for tourism. Around the world there are tens of millions of people with specific mobility needs, and it is estimated that in Europe alone there are almost 100 million people in this situation. We have to be a country where these people can go on vacation with ease. These people come for longer periods and spend more. Portugal must become the most inclusive country in the world. We launched the All for All program to enable the offer to become more accessible, to form assets and to promote Portugal as a destination for all. There are accessible routes and videos. Under the line that has been created, 68 projects have been supported so far. At the same time, a portal and an app - Tur4All - has been launched, which allows us to know the offer for people with specific mobility needs in Portugal and Spain, and that will be very useful for those who want to visit us.*

# SAIBA COMO PERDER PESO, SEM PERDER A CABEÇA!

GET TO KNOW HOW TO LOSE WEIGHT WITHOUT LOSING YOUR MIND!

**P** Para que tenha resultados duradouros e não deixe fugir a motivação, o programa de emagrecimento existente no Vila Galé Sintra inclui alimentação saudável, exames médicos, exercício físico e acompanhamento de especialistas.

Um dos mais inovadores e completos programas existentes no novíssimo hotel Vila Galé Sintra é o Perda de peso. Além de reduzir os quilos marcados na balança, o que se pretende é desintoxicar e purificar o organismo, encontrar o equilíbrio interior e melhorar a qualidade de vida. Para tal, é necessário conjugar de forma harmoniosa várias áreas e cuidados fundamentais. Assim, este programa inclui um rastreio médico, uma análise de composição corporal e um plano alimentar personalizado e adequado às necessidades de cada indivíduo, com diferentes propostas de baixo teor calórico, mas também *gourmet light*, disponíveis no restaurante do hotel. “Focar a nossa dieta em alimentos saudáveis e nutricionalmente ricos permite-nos desfrutar de efeitos benéficos para o organismo, fortalecer o sistema imunitário, proteger o sistema cardiovascular, equilibrar o sistema digestivo e prevenir os processos degenerativos associados à idade”, realça a nutricionista do Vila Galé Sintra, Ana Pinto. Mas é necessário ter uma visão integrada e abrangente. E, por isso, este programa de perda de peso engloba também sessões de terapias e tratamentos naturais, tais como a massagem ayurvédica *udwartanam* e uma avaliação física que permita alcançar mais vitalidade e bem-estar físico e mental. Para obter resultados satisfatórios, além da dieta equilibrada, Ana Pinto alerta para a importância de “respeitar a cronobiologia, ou seja, os ritmos diários de cada um, praticar exercício físico mas também guardar algum tempo para meditar, fazer yoga ou realizar atividades ao ar livre”. “Trata-se de fazer um *reset* a hábitos antigos para aprender a ouvir o corpo, recuperar o equilíbrio, reduzir a inflamação e criar rotinas saudáveis”, resume a especialista.

**E** In order to have lasting results and not let go of the motivation, Vila Galé Sintra's weight loss program includes a healthy diet, medical exams, physical exercise and follow-up by specialists.

One of the most innovative and complete programs in the brand-new Vila Galé Sintra hotel is Weight Loss. In addition to reducing the pounds marked on the scale, the aim is to detoxify and purify the body, find your inner balance and improve your quality of life. To do this, it is necessary to harmoniously combine several areas and fundamental care. Thus, this program includes a medical screening, a body composition analysis and a diet plan personalized and adapted to the needs of each individual, with different low-calorie but also gourmet-light proposals, available in the hotel restaurants. “Focusing our diet on healthy, nutritionally rich foods allows us to enjoy beneficial effects for the body, strengthen our immune system, protect our cardiovascular system, balance the digestive system, and prevent age-related degenerative processes”, stresses the Vila Galé Sintra nutritionist, Ana Pinto. But it is necessary to have an integrated and comprehensive vision. And therefore, this weight loss program also encompasses sessions of therapies and natural treatments, such as *Udwartanam* Ayurvedic Massage, and a physical evaluation that allows you to achieve more vitality, and physical and mental well-being. In order to obtain satisfactory results, besides the balanced diet, Ana Pinto warns of the importance of “respecting chronobiology, that is, the daily rhythms of each person, practicing physical exercise but also saving some time to meditate, do yoga or perform outdoor activities”. “It is about resetting old habits, in order to learn to listen to the body, restore balance, reduce inflammation and create healthy routines”, summed the specialist.



# VILA GALÉ TOUROS

SETEMBRO SEPTEMBER 2018



## DESCUBRA ESTE PARAÍSO

Praias paradisíacas, dunas, piscinas naturais e uma natureza exuberante garantem férias inesquecíveis no próximo resort da rede, Vila Galé Touros, no Rio Grande do Norte, região Nordeste do Brasil. Esta é a escolha perfeita para quem ama o verão brasileiro!

## DISCOVER THIS PARADISE

*Beautiful beaches, dunes, natural pools and exuberant nature guarantee an unforgettable holiday in Vila Galé Touros, in Rio Grande do Norte, the northeast region of Brazil. This is the perfect choice for those who love the Brazilian summer!*





# ***SMOOTHIES SAUDÁVEIS***

## *HEALTHY SMOOTHIES*

Os *smoothies* verdes são altamente recomendados, mas é importante que contenham maior quantidade de vegetais do que de frutas, porque dessa forma são mais desintoxicantes e ajudam a equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Estes fazem parte do programa Detox do hotel Vila Galé Sintra.

*Green smoothies are highly recommended, but it is important that they contain more vegetables than fruits, because that will make the smoothies more detoxifying and will help balance blood sugar levels. These are part of the Vila Galé Sintra hotel's Detox program.*



## SMOOTHIE KALE DETOX SMOOTHIE KALE DETOX

### INGREDIENTES:

Para 2 pessoas

- 1 banana
- 3 rodelas de abacaxi
- 200 ml de água de coco
- 1 folha de couve
- 2 colher de sopa aveia ou linhaça

### INGREDIENTS:

Serves 2 people

- 1 banana
- 3 pineapple slices
- 200 ml of coconut water
- 1 cabbage leaf
- 2 tablespoons of oat or flaxseed

### PREPARAÇÃO:

- 1 Prepare todos os ingredientes e coloque no liquidificador;
- 2 Bata todos os ingredientes e consuma logo em seguida.

### PREPARATION:

- 1 Prepare all the ingredients and place them in a blender;
- 2 Blend all the ingredients and enjoy right away.

**SUGESTÕES DA NUTRICIONISTA:** Poderá adicionar um talo de aipo, substituir a água de coco por chá verde e substituir a aveia por uma colher de café do superalimento spirulina ou maca ou erva-trigo.

**NUTRITIONIST SUGGESTIONS:** You can add a celery stalk, replace the coconut water with green tea and replace the oat with one teaspoon of the spirulina superfood or maca or wheatgrass.

## SMOOTHIE ANTIOX SMOOTHIE ANTIOX

### INGREDIENTES:

Para 2 pessoas

- 1 chávena de chá de frutos vermelhos
- 1 fatia de melancia
- 1 chávena de chá de espinafres
- 1 maçã
- 1 colher de chá de sementes de sésamo
- 1 rodela de limão

### INGREDIENTS:

Serves 2 people

- 1 cup of red fruits
- 1 watermelon slice
- 1 cup of spinach
- 1 apple
- 1 teaspoon of sesame seeds
- 1 lemon slice

### PREPARAÇÃO:

- 1 Prepare todos os ingredientes e coloque no liquidificador;
- 2 Bata todos os ingredientes e consuma logo em seguida.

### PREPARATION:

- 1 Prepare all the ingredients and place them in a blender;
- 2 Blend all the ingredients and enjoy right away.

**SUGESTÕES DA NUTRICIONISTA:** Poderá adicionar uma fatia fina de gengibre, substituir as sementes de sésamo por sementes de chia e colocar uma colher de chá de açaí em pó.

**NUTRITIONIST SUGGESTIONS:** You can add a thin slice of ginger, replace the sesame seeds with chia seeds and add one teaspoon of açai powder.



# TURISMO DE SAÚDE: PORTUGAL TEM A RECEITA CERTA

HEALTH TOURISM: PORTUGAL HAS THE RIGHT RECIPE

📌 **Clima, gastronomia, boa capacidade instalada de hotelaria e serviços médicos e reconhecimento internacional estão a pôr o país na rota de quem viaja (também) para tratar da saúde.**

Há cada vez mais quem aproveite as férias ou viaje para cuidar da saúde, receber tratamentos médicos, fazer reabilitação, recuperar o equilíbrio, repor a energia ou refugiar-se do *stress*. Ao mudar de ares, junta-se o útil ao agradável. Perante esta tendência, Portugal está a posicionar-se como destino de turismo de saúde e bem-estar. E parece ter a receita infalível. Ao bom tempo, sol, ar-puro, ambiente de praia, campo e montanha juntam-se uma oferta abrangente, integrada e de qualidade ao nível da hotelaria, de unidades hospitalares e dos equipamentos médicos. E depois há a hospitalidade dos portugueses, a dieta mediterrânica, as propostas culturais, desportivas e de lazer diversificadas, as boas redes viárias e as fáceis ligações aéreas. E ainda o reconhecimento internacional das universidades e dos centros de investigação nacionais. Entre as especialidades em que Portugal pode afirmar-se lá fora estão a Cardiologia, Ortopedia, Medicina de Reabilitação, Oncologia, Cirurgia Plástica, Obesidade, Oftalmologia, Obstetrícia/Ginecologia, Tecnologias de Reprodução Assistida e *Check-ups*. Nessa lógica, entidades públicas e privadas têm vindo a aliar-se para lançar propostas que incluam deslocação, alojamento e diferentes serviços, desde o diagnóstico, à terapêutica e convalescença. É o caso do projeto Healthy'n Portugal, do qual a Vila Galé faz parte. Foi também já criado um grupo de trabalho com elementos de diferentes ministérios, empresas e o Health Cluster Portugal - Pólo de Competitividade para a Saúde para estimular o turismo médico no país, por exemplo, quanto à atribuição de vistos a estrangeiros, à preparação dos profissionais e à promoção junto dos mercados emissores de clientes, onde se destacam o Reino Unido, Alemanha, França, Suécia, Angola, China, EUA, Rússia, EAU e Qatar. Foi ainda criado um portal específico dedicado a este produto. Segundo estudos recentes, daqui a um par de anos, o turismo médico pode vir a render 400 milhões de euros anualmente em Portugal.

📌 **Its weather, gastronomy, its good hotel and medical services capacity and international acknowledgment are placing the country in the route of travelers (also) to care for their health.**

*Increasingly more people are taking care of their health during their holidays, or traveling for that purpose, as well as for receiving medical treatments, rehabilitation, balance or energy restoration, or taking refuge from stress. When changing scenery, one can combine business with pleasure. Faced with this trend, Portugal is positioning itself as a destination for health and wellness tourism. And the country seems to have the infallible recipe. Its good weather, sun, fresh air, beach, countryside and mountain environment are joined by a comprehensive, integrated and high-quality offer in terms of hotels, hospital units and medical equipment. And then there is the hospitality of the Portuguese people, the Mediterranean diet, diversified cultural, sports and leisure proposals, good road networks and easy flight connections. As well as the international acknowledgment of universities and national research centers. The specialties Portugal can stand out in at an international level include Cardiology, Orthopedics, Rehabilitation Medicine, Oncology, Plastic Surgery, Obesity, Ophthalmology, Obstetrics/Gynecology, Assisted Reproduction Technologies and Check-ups. On that logic, public and private entities have come together to launch proposals that include travel, accommodation and different services, from diagnosis, therapy and recovery. This is the case of the Healthy'n Portugal project, which Vila Galé is a part of. A working group was also created with elements from different ministries, companies and the Health Cluster Portugal - Health Competitiveness Pole, to stimulate medical tourism in the country, for example, regarding the granting of visas to foreigners, training professionals and promoting customer markets, namely the United Kingdom, Germany, France, Sweden, Angola, China, the USA, Russia, the UAE and Qatar. A specific portal dedicated to this product was also created. According to recent studies, in a couple of years, medical tourism can yield 400 million euros on an annual basis in Portugal.*

# As opiniões dos nossos hóspedes

*Our guests' opinions*

*Excelente atendimento, excelente pequeno-almoço, quartos muito confortáveis, piscina muito agradável, com estacionamento, e boa localização para quem quer conhecer a cidade. Também jantámos no hotel duas vezes, muito bem e a preço acessível. Nível global superior aos de outros hotéis de 4 estrelas em que ficámos noutros locais no Brasil.*

**Inês - Vila Galé Rio de Janeiro**  
BOOKING, ABRIL 2018

*Positive: Atendimento excelente. Piscina ótima. Ar condicionado show. Camas macias e limpas. Custo-benefício excelente. Negative: Desarme de disjuntor no meio da noite. Mas foi prontamente resolvido.*

**Diego - Vila Galé Fortaleza**  
BOOKING, ABRIL 2018

*Localização ótima, perto do Aeroporto. Atravessou a rua já está na praia. Restaurantes entre eles um na praia. Um excelente lugar! Maravilhoso Hotel!*

**Antonio Marcos - Vila Galé Fortaleza**  
GOOGLE, MARÇO 2018

**Leonardo - Vila Galé Salvador**  
BOOKING, FEVEREIRO 2018

**Positivo: A localização é excelente.  
O café da manhã muito bom.  
Negativo: Nada a relatar.**

**Se vem a trabalho e gostaria de ficar em um hotel confortável, com ótimo atendimento e localização, esse é o hotel certo!**

**Rafaela - Vila Galé Rio de Janeiro**  
GOOGLE, ABRIL 2018

# DESTINOS EM DESTAQUE HIGHLIGHT DESTINATIONS

## Rio de Janeiro

**P** A feliz combinação entre serra e mar criou cenários deslumbrantes. E é do alto das suas pedras monumentais e picos que a cidade mostra as suas cores. Praias, música e cultura fazem do Rio de Janeiro uma cidade verdadeiramente maravilhosa.

**Fique atento:** O Cristo Redentor, o Pão de Açúcar, a pedra da Gávea, as praias de Copacabana, Ipanema e Leblon, a Barra da Tijuca, o bairro da Lapa, o jardim botânico, o Maracanã, as míticas festas de *réveillon* nas praias e, sobretudo, o Carnaval. Estes são alguns dos motivos que atraem todos os anos milhões de pessoas.

A Vila Galé apresenta-lhe o hotel Vila Galé Rio de Janeiro com uma localização privilegiada no Bairro da Lapa, em pleno centro do Rio de Janeiro.

**E** *The wonderful combination of mountain and sea created stunning views, and it is from the top of its monumental stone peaks that the city shows its colors. Beaches, music and culture make Rio de Janeiro a truly marvellous city.*

**Don't miss:** *Christ the Redeemer, Pão de Açúcar, Pedra da Gávea, the beaches of Copacabana, Ipanema and Leblon, Barra da Tijuca, the neighbourhood of Lapa, the botanical garden, the Maracanã, the mythical New Year's Eve parties on the beaches and, above all, Carnival. Those are some of the reasons that attract millions of people every year there.*

**Vila Galé introduces to you the hotel Vila Galé Rio de Janeiro with a prime location in the neighborhood of Lapa, right in the center of Rio de Janeiro.**



## Paço de Arcos

**P** A castiça vila de Paço de Arcos, com as suas ruas estreitas sempre com o Tejo e o Atlântico à espreita, convidam a um passeio a pé. A apenas 15 minutos estão os centros históricos de Lisboa e de Cascais, acessíveis através de uma viagem única de comboio, sempre junto à costa.

**Fique atento:** Caminhar pela beira-mar, deambular pelas ruelas de Paço de Arcos, ir até ao centro de Lisboa ou passear por Cascais são opções a não perder durante a estadia

**Esta região acolhe o Vila Galé Collection Palácio dos Arcos, um hotel de charme e o primeiro de cinco estrelas do grupo em Portugal, que resulta da reabilitação de um antigo palácio.**

**E** *The narrow streets of the charming village of Paço de Arcos, with the Tagus River and the Atlantic Ocean always lurking, invite you for a walk. Just 15 minutes away, you will find the historic centers of Lisbon and Cascais, accessible through a single train journey, always along the coast.*

**Don't miss:** *A walk along the seaside, wandering around the narrow streets of Paço de Arcos, visiting the center of Lisbon and strolling around Cascais are options not to be missed during your stay.*

**This region hosts the Vila Galé Collection Palácio dos Arcos, a boutique hotel and the first five-star unit of the group in Portugal, resulting from the rehabilitation of an old palace.**



## Braga

**P** Sendo uma das mais antigas cidades do país, com mais de 2000 anos, Braga conjuga na perfeição o tradicional e o moderno, proporcionando uma viagem pela história e arquitetura de vários tempos.

**Fique atento:** Nesta cidade do norte de Portugal, coração da região minhota, é possível apreciar vestígios da época romana, visitar a primeira Sé Catedral do país, conhecer o estádio municipal de Braga, do arquiteto Eduardo Souto Moura, distinguido com o Prémio Pritzker em 2011 ou subir a monumental escadaria do Bom Jesus.

**A Vila Galé tem um hotel de quatro estrelas em Braga, no centro da cidade.**

**E** As one of the most ancient cities in the country, with over 2000 years, Braga perfectly combines the traditional and the modern, providing a journey through history and architecture of various eras.

**Don't miss:** In this northern city of Portugal, the heart of the Minho region, one may observe remains of Roman times, visit the country's first Cathedral, the municipal stadium of Braga, designed by the architect Eduardo Souto Moura, who was distinguished with the Pritzker Prize in 2011, or climb up the monumental stairway of Bom Jesus.

**Vila Galé is present in Braga with a 4 star hotel in the city center.**



## Fortaleza

**P** Capital do estado do Ceará, Fortaleza situa-se na região Nordeste do Brasil e é um dos destinos turísticos mais procurados do país, tendo já alcançado a marca de destino mais procurado do país pela ABAV.

**Fique atento:** A partida e chegada dos pescadores, o mercado Central, a famosa feirinha de artesanato, as maravilhosas praias para todos os estilos e a vida noturna sempre animada cheia de bares e restaurantes fazem parte dos encantos desta cidade.

**Em Fortaleza, pode encontrar um hotel Vila Galé que se situa sobre a praia do Futuro, num ambiente paradisíaco e tipicamente cearense.**

**E** Capital of the state of Ceará, Fortaleza is located in the Northeast region of the country and is one of the most popular tourist destinations in Brazil, having already reached the award of most sought after destination in the country by ABAV (Brazilian Association of Travel Agencies).

**Don't miss:** Watch the departure and arrival of fishermen from sea, visit the Central market, the famous Handicrafts market, the wonderful all-styles beaches, and the always lively nightlife, featuring several bars and restaurants, which are part of this city's charms.

**In Fortaleza, you can find a Vila Galé hotel located right over the Futuro beach, in a typical Ceará heavenly surroundings.**



## Salvador

**P** Conhecida como a terra da alegria, Salvador é a capital do estado da Bahia, no Brasil. A mistura de raças, a influência da arquitetura colonial portuguesa e a música são presenças constantes nesta cidade.

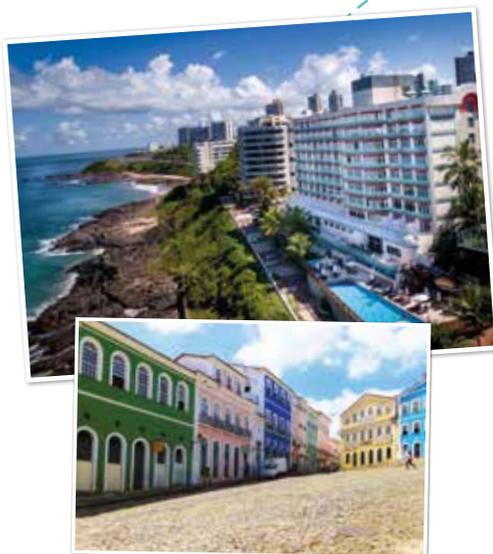
**Fique atento:** Uma visita a Salvador implica uma passagem obrigatória pelo Elevador Lacerda, Farol da Barra, Mercado Modelo, Pelourinho e Igreja do Senhor do Bonfim. Se optar por uma das melhores épocas do ano, o Carnaval, assistirá a uma das maiores festas populares do mundo cheia de ritmos e sons contagiantes

**A Vila Galé está presente em Salvador com um hotel de 4 estrelas na Rua Morro Escravo Miguel – Ondina.**

**E** Known as the land of joy, Salvador is the capital of the Bahia state in Brazil. The mix of races, the influence of the Portuguese colonial architecture and the music are always present in this city.

**Don't miss:** While visiting Salvador you have to go to the Lacerda Lift, Barra Lighthouse, Modelo Market, Pelourinho and Senhor do Bonfim Church. If you choose one of the best times of the year, the Carnival, you will watch one of the biggest popular festivals of the world, filled with rhythms and infectious sounds.

**Vila Galé is present in Salvador with a 4 star hotel in Morro Escravo Miguel Street – Ondina.**



# SERVIÇOS VILA GALÉ

## VILA GALÉ SERVICES

### Clube Nep

**P** O Clube NEP é um espaço dedicado inteiramente às crianças, onde todas as atividades infantis são acompanhadas por animadores especializados e pela mascote do Clube – Nep, o Rei dos Mares – e a sua família de personagens. Uma programação que inclui pinturas, jogos tradicionais, desportos aquáticos e muito mais para as crianças se divertirem durante a estadia. Pode encontrar o clube nos seguintes hotéis: Vila Galé Collection Douro, Ericeira, Clube de Campo, Lagos, Cerro Alagoa, Atlântico, Ampalius, Marina, Náutico, Tavira, Albacora, Santa Cruz, Fortaleza, Marés, Eco Resort de Angra, Eco Resort do Cabo e Cumbuco.

### Nep Club

**E** *The NEP Club is a space entirely dedicated to children, where all the kids activities are monitored by specialised entertainers and the Club's mascot – Nep, the King of the Seas – and his family of characters. A programming that includes painting, traditional games, water sports and much more for children to have fun during their stay. You can find the club on the following hotels: Vila Galé Collection Douro, Ericeira, Clube de Campo, Lagos, Cerro Alagoa, Atlântico, Ampalius, Marina, Náutico, Tavira, Albacora, Santa Cruz, Fortaleza, Marés, Eco Resort de Angra, Eco Resort do Cabo and Cumbuco.*



## Clube Nep

Kids Club

### Clube de Fidelização

**P** O programa de fidelização espelha a clara preocupação em atribuir vantagens competitivas aos clientes que gradualmente se envolvem com a marca.

Neste sentido, a Vila Galé tem à disposição o cartão Vila Galé Star, atribuído sem custos a todos os clientes. O clube permite acesso a promoções exclusivas, descontos diretos em alojamento, restaurante, spa e outros serviços, e tem a vantagem de *Early Check In* e *Late Check Out* gratuitos, mediante disponibilidade. Torne-se membro em [www.vilagale.com](http://www.vilagale.com) preenchendo o formulário de adesão.

### Loyalty Club

**E** *The loyalty program reflects a clear concern in providing competitive advantage to customers who gradually engage with the brand.*

*In that sense, Vila Galé offers you Vila Galé Star card, which is granted free of charge to any customer after their first stay in one of our hotels. The club gives you access to exclusive promotions, direct discount in accommodation, restaurant, spa and other services, and has the advantage of enabling free Early Check-In and Late Check-Out, upon availability thereof. Become a member at [www.vilagale.com](http://www.vilagale.com) and fill the membership form.*





## Pizzaria Massa Fina

**P** O grupo Vila Galé lançou um novo conceito de restauração em que as pizzas artesanais são o prato principal. Mas as cartas incluem também bruschettas, saladas, pastas, risottos e ainda gelados com sabores exclusivos. Diferenciando-se pelo ambiente informal, com serviço rápido e preços competitivos, pode visitar-nos no Estoril, em Albufeira (na Praia da Galé), em Vilamoura e em Lagos. Mas há planos para chegar a novas localizações em Portugal e no Brasil.

## Massa Fina Pizzeria

**E** The Vila Galé group has launched a new restaurant concept, in which artisan style pizzas are the main course. But the menus also include bruschettas, salads, pastas, risottos and ice cream of exclusive flavors. Standing out for its casual environment, with fast service and competitive prices, you can visit us in Estoril, Albufeira (Praia da Galé), Vilamoura and Lagos. But there are plans to reach new locations in Portugal and Brazil.

## Vinhos Santa Vitória

**P** Para os grandes apreciadores de vinhos, o Grupo Vila Galé dispõe de uma empresa, Santa Vitória, focada na produção e comercialização de vinhos e azeites alentejanos de qualidade. Esta marca tem uma vasta gama de excelentes vinhos a que nenhum grande apreciador ficará indiferente, tais como a gama Versátil, a gama Santa Vitória e Santa Vitória Grande Reserva e por último a gama Inevitável que é feita apenas em grandes anos com as duas melhores castas do ano, tornando os seus vinhos únicos e irresistíveis.

## Santa Vitória Wines

**E** For lovers of great wines, Vila Galé Group has a company, Santa Vitória, focused on producing and marketing high quality Alentejo wines and olive oils. This brand offers a wide range of excellent wines that no wine lover remains indifferent to, such as the Versátil range, the Santa Vitória and Santa Vitória Grand Reserve range, and – finally – the Inevitável range, which is only produced in great years with the two best grape varieties of the year, making their wines unique and irresistible.



## Restaurante Inevitável

**P** O restaurante Inevitável é um espaço de degustação à la carte, presente nas diversas unidades do grupo e direcionado para os amantes da gastronomia. Com uma cozinha assente em inspirações mediterrânicas e apoiada por produtos de primeira qualidade, este restaurante prima por elevar a cozinha ao mais alto nível e proporcionar uma verdadeira experiência gastronómica.

## Inevitável Restaurant

**E** The restaurant Inevitável is an à la carte tasting space, present in various hotels of the Group and directed to gastronomy lovers. Featuring a menu based on Mediterranean inspirations and supported by top quality products, this restaurant excels at raising the cuisine at the highest level and providing a true gastronomical experience.

# A NOSSA MARCA NO MUNDO

## OUR FOOT PRINT

### Portugal



#### NORTE E CENTRO NORTH & CENTER

VILA GALÉ **COLLECTION BRAGA**  
VILA GALÉ **PORTO**  
VILA GALÉ **PORTO RIBEIRA**  
VILA GALÉ **COLLECTION DOURO**  
VILA GALÉ **COIMBRA**

#### COSTA DE LISBOA LISBON COAST

VILA GALÉ **ERICEIRA**  
VILA GALÉ **SINTRA**  
VILA GALÉ **CASCAIS**  
VILA GALÉ **ESTORIL**  
VILA GALÉ **COLLECTION PALÁCIO DOS ARCOS** Paço de Arcos  
VILA GALÉ **ÓPERA** Lisboa

#### MADEIRA

VILA GALÉ **SANTA CRUZ**

#### ALENTEJO

VILA GALÉ **ÉVORA**  
VILA GALÉ **CLUBE DE CAMPO** Beja

#### ALGARVE

VILA GALÉ **ALBACORA** Tavira  
VILA GALÉ **TAVIRA**  
VILA GALÉ **AMPALIUS** Vilamoura  
VILA GALÉ **MARINA** Vilamoura  
VILA GALÉ **CERRO ALAGOA** Albufeira  
VILA GALÉ **ATLÂNTICO** Albufeira  
VILA GALÉ **COLLECTION PRAIA** Albufeira  
VILA GALÉ **NÁUTICO** Armação de Pêra  
VILA GALÉ **LAGOS**

### Brasil

Brazil



#### CEARÁ

VILA GALÉ **FORTALEZA**  
VILA GALÉ **CUMBUCO**

#### PERNAMBUCO

VILA GALÉ **ECO RESORT DO CABO**

#### BAHIA

VILA GALÉ **SALVADOR**  
VILA GALÉ **MARÉS**

#### RIO DE JANEIRO

VILA GALÉ **ECO RESORT DE ANGRA**  
VILA GALÉ **RIO DE JANEIRO**

### Novos Projetos

New Projects

**2018** VILA GALÉ **TOUROS** Rio Grande do Norte, Brasil

**2019** VILA GALÉ **ELVAS** Portugal

**2019** VILA GALÉ **SERRA DA ESTRELA** Portugal

**RESERVE JÁ**  
*BOOK NOW*



**PT** (+351) 21 790 76 10  
**BR** (+55) 71 3263 9999



**RESERVAS@VILAGALE.COM**



# GANHE PRÉMIOS TODOS OS MESES!

NEW PRIZES EVERY MONTH!



Participe em: Enter at:

[WWW.VILAGALE30ANOS.COM](http://WWW.VILAGALE30ANOS.COM)



COFFEE with ☞

100% PORTUGUESE  
FLAVOUR

CAFÉ COM SABOR 100% PORTUGUÊS

Há quem escolha pela intensidade do sabor, outros pelo aroma irresistível. Uns apreciam a cremosidade e outros a doçura. Seja o que for que procura, encontrá-lo-á sempre num café Nicola. A gama Nicola apresenta, não só uma selecção de cafés, como deliciosos chás. Para além do café em grão, pode encontrar ainda cápsulas compatíveis com máquinas Nespresso®\* e Dolce Gusto®\*, para garantir facilidade de utilização. **Nicola. Encontros Perfeitos.**

*Some prefer it for the intensity of its flavour, others for the irresistible aroma. Some like the creaminess and others the sweetness. Whatever you're looking for, you'll always find it in a Nicola coffee. Nicola has a range of coffees and delicious teas. In addition to coffee beans, it also has capsules compatible with Nespresso®\* and Dolce Gusto®\* coffee machines for easy use. **Nicola. Perfect Encounters.***



\* Marca registada em nome de empresa não relacionada com Massimo Zanetti Beverage Iberia, S.A.  
\* Brand registered by a company not related with Massimo Zanetti Beverage Iberia, S.A.