



logout

/// PORTA  
/// FORA



## PREPARADO PARA UM POWER WALKING DETOX?

Atenção: este texto poderá causar-lhe vontade de se aventurar em 24 horas de vida saudável. Imagine-se a ver Lisboa amanhecer, enquanto percorre os becos, escadinhas e miradouros das colinas da cidade. Ao mesmo tempo, gasta aproximadamente as mesmas calorias que gastaria a fazer um jogging de oito quilómetros, mas sem ser preciso correr uma única vez. E a beber sumo pelo meio. Se acha bom demais para ser verdade então experimente uma Lisbon Juicy Fitness Tour, que combina o conceito de caminhada ativa (ou power walking, como é sobejamente conhecida nos países

**LISBON JUICY FITNESS TOURS** Marcações: 968 222 076. Preço: €66 (com programa detox); €33 (sem detox). <http://juicyfitnesstour.com>

nórdicos) com um programa de sumos detox que deverá ajudar a eliminar toxinas. Criado por Malin Andersson — uma sueca apaixonada por Lisboa — em parceria com a Liquid Sumos & Smoothies, o tour acaba de ser lançado e é dedicado a quem quer tratar do corpo ao mesmo tempo que desfruta dos encantos da capital. Feita a experiência, podemos comprovar: a mistura de uma vigorosa caminhada — encorajada por Malin (a um ritmo de 8 a 10 km/h) — com o programa detox de 24 horas é uma surpreendente bomba de energia para mentes e corpos cansados. **PAULA COSME PINTO**



FOTOGRAFIAS DE LUIS BARBA