



TERMAS DO GERÊS

TOMAS DE ÁGUA



**ESCOLHA O PLANO
QUE MAIS LHE CONVÉM**



TERMAS DO GERÊS

TOMAS DE ÁGUA

REGRAS ESSENCIAIS:

- . 5 TOMAS DE ÁGUA POR DIA (3 manhã e 2 de tarde)
- . INTERVALOS ENTRE TOMAS – $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ hora (mínimo)
1 em 1 hora (máximo)
- . TOMAS DA MANHÃ: Em JEJUM (maior efeito terapêutico)
(ou 1h APÓS acabar de tomar um PEQUENO ALMOÇO LIGEIRO)
- . TOMAS DA TARDE: 3h após fim do almoço (mínimo)
- . AGUARDE 1h antes de iniciar qualquer refeição, após tomas

Nota: Para uma maior eficácia terapêutica deverá “passear as águas” entre tomas. Os horários da Fonte Termal variam consoante os meses. Consulte a recepção.



TERMAS DO GERÊS

PLANO 1

Acordar + cedo

(3 Tomas da manhã em JEJUM)

(Veja este exemplo)

MANHÃ:

8h00 – 1ª Toma*

8h30 – 2ª Toma

9h00 – 3ª Toma

Pequeno almoço: 10h00 (1h após última toma)

Almoço – A partir das 12h00 ou 12h30
(pergunte no seu hotel)

3H DE INTERVALO (após acabar a refeição)

TARDE: 2 Tomas

Com intervalo mínimo de ½ hora
e máximo de 1 hora

A FONTE TERMAL reabre às 15h30 e encerra às 18h00

*No Hotel Águas do Gerês, pode solicitar a 1ª Toma no quarto



TERMAS DO GERÊS

PLANO 2

Acordar + tarde

(3 Tomas da manhã após ligeiro Pequeno Almoço)

(Veja este exemplo)

MANHÃ:

Até 10h00 – Pequeno almoço **Ligeiro**

(iniciar as tomas **1h após** pequeno almoço)

11h00 – 1ª Toma

11h30 – 2ª Toma

12h00 – 3ª Toma (Fonte Termal encerra às 12h00)

Almoço – A partir das 13h00

(1h após última toma - mínimo)

3H DE INTERVALO (após acabar a refeição)

TARDE: 2 Tomas

Com intervalo mínimo de ½ em ½ hora
e máximo de 1 em 1 hora

A FONTE TERMAL reabre às 15h30 e encerra às 18h00

Tel: (+351) 253 391 113

www.TermasdoGeres.pt

termas.reservas@AguasdoGeres.pt

(Chamada para a rede fixa nacional)



TERMAS DO GERÊS

PLANO 3

Só de Manhã

(5 ou 4 tomas de manhã – em JEJUM)

(Veja este exemplo – Domingo)

MANHÃ:

8h30 – 1ª Toma*

9h00 – 2ª Toma

9h30 – 3ª Toma

10h00 – 4ª Toma

+

10h30 – 5ª Toma (facultativa)

Pequeno almoço: Até 7h30 ou 1h após última toma

Almoço – A partir das 12h00 ou 12h30
(pergunte no seu hotel)

TARDE: Fonte termal encerrada



TERMAS DO GERÊS

PLANO 4

DIABÉTICOS

(Medicados c/ insulina e/ou sulfanilureia)
(Termalistas c/ gastrite que não toleram jejum prolongado)

(Veja este exemplo)

MANHÃ:

Pequeno almoço Ligeiro: Até 1h antes da 1ª toma

09h00 – 1ª Toma

09h30 – 2ª Toma

10h00 – 3ª Toma

Almoço – A partir das 12h00 ou 12h30
(pergunte no seu hotel)

3H DE INTERVALO (após acabar a refeição)

TARDE: 2 Tomas

Com intervalo mínimo de ½ hora
e máximo de 1 hora

A FONTE TERMAL reabre às 15h30 e encerra às 18h00

Obs: Termalista diabético que não faz insulina nem sulfanilureias, poderá adoptar qualquer um dos Planos.



TERMAS DO GERÊS

PLANO 5

No Gerês e no domicílio

(3+2 ou 4+1 tomas – Manhã em JEJUM)

(Veja este exemplo – Maio e Outubro)

MANHÃ:

7h30 – 1ª Toma

8h00 – 2ª Toma

8h30 – 3ª Toma

+

9h00 – 4ª Toma

Pequeno almoço Ligeiro: Até 1h antes da 1ª toma
ou 1h após última toma

Almoço – A partir das 12h00 ou 12h30
(pergunte no seu hotel)

3H DE INTERVALO (após acabar a refeição)

TARDE: 1 ou 2 Tomas no domicílio*

Com intervalo mínimo de ½ hora e máximo de 1h

*Solicite ao Médico Termal autorização para levar consigo 1 garrafa térmica com a(s) última(s) toma(s)