

An aerial photograph of a tropical resort. A long, curved sandy beach separates a vibrant turquoise ocean with white-capped waves from a lush green landscape. On the land, a cluster of small, modern wooden buildings with dark roofs is nestled among dense tropical vegetation. To the right of the buildings, a calm, dark blue lagoon is visible. The sky is a clear, bright blue with a few wispy clouds on the horizon.

INSPIRING PLACES

WHITE PEARL RESORTS PONTA MAMOLI

Jóia Africana \ \ African Gem

TEXTO TEXT ESTELA ATAÍDE \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY WHITE PEARL RESORTS PONTA MAMOLI



Aninhado nas dunas de Ponta Mamoli, votada como uma das dez melhores praias africanas, o exclusivo White Pearl Resorts Ponta Mamoli é um dos segredos mais bem preservados de África.

Situado na costa sudeste de Moçambique, cerca de 100 quilómetros a Sul de Maputo e a 25 quilómetros a Norte da fronteira sul-africana, o resort está envolto pela beleza avassaladora de um paraíso selvagem de areias macias e águas azul-turquesa.

Nestled in the dunes of Ponta Mamoli, voted one of Africa's ten best beaches, the exclusive White Pearl Resorts Ponta Mamoli is one of Africa's best kept secrets.

Located on Mozambique's southeast coast, about 100 kilometres south of Maputo and 25 kilometres north of the border with South Africa, the resort is surrounded by the breathtaking beauty of a wild paradise of soft sands and turquoise waters.



Rodeado de florestas verdejantes e mais de dois quilómetros de praias intocadas, este exclusivo *resort* promete dias de puro relaxamento e indulgência. \\ Encircled by lush forests and more than two kilometres of pristine beaches, this exclusive resort promises days of pure relaxation and indulgence.





Rodeado de florestas verdejantes e mais de dois quilómetros de praias intocadas, o White Pearl Resorts Ponta Mamoli promete dias de puro relaxamento e indulgência, num ambiente onde cada hóspede pode contar com momentos verdadeiramente inesquecíveis, repletos das melhores opções de lazer, entretenimento e aventura.

Equipado com 22 suítes acolhidas pelas dunas, em cada uma delas os ambientes sofisticados colocam os convidados em sintonia com o suave ritmo quotidiano de Ponta Mamoli. À semelhança destes espaços privados, as áreas comuns são projectadas para proporcionar privacidade e sossego, pelo que, seja na sala de leitura, no *lounge* ou no *deck* da piscina principal, os hóspedes podem usufruir tranquilamente da paisagem deslumbrante e da sedutora biodiversidade que os rodeia. Prolongando o processo de relaxamento, o spa do White Pearl Resorts Ponta Mamoli delicia os hóspedes com propostas tranquilizantes que afastam as preocupações e revigoram corpo e mente.

Pensando também nos convidados que anseiam por aventura, o resort oferece uma série de actividades para todas as idades. Nadar com golfinhos, explorar os recifes de coral, fazer um safari no oceano ou atravessar a ilha a cavalo são algumas das opções disponíveis.

Encircled by lush forests and more than two kilometres of pristine beaches, the White Pearl Resorts Ponta Mamoli promises days of pure relaxation and indulgence, in a setting in which each guest can expect to spend truly unforgettable moments, packed with the best leisure, entertainment and adventure options.

The dunes are home to 22 suites, each of which features sophisticated environments that place guests in harmony with the gentle everyday rhythm of Ponta Mamoli. Similar to these private spaces, the communal areas have been designed to provide privacy and peace, whereby, whether in the reading room, in the lounge or on the deck of the main swimming pool, guests can quietly enjoy the stunning landscape and the alluring biodiversity that surrounds them. Prolonging the process of relaxation, the spa at the White Pearl Resorts Ponta Mamoli delights guests with soothing suggestions that send worries scurrying and revitalise body and mind.

Equally designed for guests who yearn for adventure, the resort offers a series of activities for all ages. Swimming with dolphins, exploring coral reefs, going on an ocean safari or crossing the island on horseback are some of the options available.





Apostando em deslumbrar todos os sentidos, também o paladar e o olfacto são acariciados neste refúgio africano. Incutindo um toque especial na culinária moçambicana, o *chef* Ananais Chambule presenteia os seus convidados com pratos surpreendentes como o delicioso caril de caranguejo, que pode ser saboreado na companhia de uma tradicional cerveja Laurentina. Depois de um jantar no White Pearl Restaurant ou de um piquenique *gourmet* na praia, os *cocktails* do Beach Bar fecham o dia com *glamour*, numa sequência de memórias sensoriais que irão acompanhar os hóspedes no regresso a casa, levando na lembrança a emoção dos dias passados neste paraíso moçambicano.

Já é cliente Muata? Se não, abra uma conta e desfrute da oferta de 50% de desconto na sua reserva neste magnífico resort (oferta válida por 12 meses, durante a época normal, nos termos e condições aplicáveis, exclui transferências). Oferta válida para os primeiros cinco clientes a abrir uma conta Muata com a referência V&G28/Muata. Entre em contacto com o Balcão Muata através do telefone e email em baixo e saiba como usufruir desta fantástica oferta.

Intent on dazzling all the senses, the palate and nose are also taken care of in this African refuge. Adding a special touch to Mozambican cooking, *chef* Ananais Chambule presents guests with remarkable dishes such as the delicious crab curry, which can be enjoyed in the company of a traditional Laurentina beer. After dining at the White Pearl Restaurant or enjoying a gourmet picnic on the beach, the cocktails served at the Beach Bar end the day on a glamorous note, in a series of sensory memories that will stay with guests on their return home, with recollections heavy with the emotion of days spent in this Mozambican paradise.

Are you already a Muata customer? If not, open an account and enjoy a 50% discount on your accommodation rate (terms and conditions apply, valid for 12 months during standard season, excludes transfers). This offer is valid for the first five customers to open a Muata account on presentation of reference code V&G28/Muata. Get in touch with the Muata Service Desk using the number or email address below and find out how you can enjoy this fantastic offer.

WHITE PEARL
PONTA MAMOLI
MOZAMBIQUE
+27 11 026 2674 | +27 828061201
RESERVATIONS@WHITEPEARLRESORTS.COM
WWW.WHITEPEARLRESORTS.COM

MUATA
+244 222 444 666 | MUATA@BPC.AO



HUMBERTO BARBOSA

Especialista em Nutrição e Longevidade | Fundador da Clínica do Tempo
Specialist in Nutrition and Longevity | Founder of the Clínica do Tempo

+351 21 458 85 00
www.clinicadotempo.com

A Gordura Corporal Mata

A obesidade é um problema cada vez mais grave e cada vez mais disseminado em todo o mundo, sendo considerada já pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma verdadeira pandemia.

Alertar para os malefícios do excesso de peso e da obesidade torna-se cada vez mais importante. Por um estudo que já não é recente, de 2009, está provado que ser gordo tira-nos anos de vida. O panorama geral não tem melhorado, antes pelo contrário, e já não chega dizer «pela sua saúde, perca peso» – já é preciso dizer «pela sua vida, perca peso».

Esta investigação foi feita pela prestigiada universidade de Oxford. Segundo os investigadores, quando se pesa um terço a mais do que seria óptimo para dada altura, isso encurta o tempo de vida em três anos. Pesar um terço a mais significa, para a maior parte das pessoas, ter entre 20 e 30

quilos em excesso. Nos casos de obesidade (por exemplo, ter mais de 115 quilos para uma altura de 1,70 m), os sujeitos da pesquisa tiveram menos 10 anos de vida.

Não é este o único estudo que avança números alarmantes associados à obesidade. Uma outra pesquisa, que envolveu mais de 350 mil pessoas ao longo de dez anos, revelou que o aumento de 5 centímetros no tamanho da cintura determina um risco 17% maior de morte para os homens e 13% para as mulheres. Os valores dados para as medidas perigosas de cintura referem um perímetro de 120 cm para os homens e de 100 para as mulheres.

Resumindo: quem tem uma barriga muito grande tem um risco quase duas vezes maior de morrer entre três e 10 anos antes de tempo. Ficamos, portanto, conscientes de que a obesidade é mais do que um risco para a saúde: é um perigo para a vida.

Body Fat Kills

Obesity is an increasingly serious problem and increasingly widespread throughout the world. It is now considered by the World Health Organisation (WHO) to be a true pandemic.

Warning people of the dangers of being overweight and obese is therefore increasingly important. In a study made already some time ago, in 2009, it has been shown that being fat takes years off our lives. The overall picture has not improved, on the contrary, now it is not enough to say «lose weight for your health» – now you need to say «lose weight for your life».

This research was conducted by the prestigious Oxford University. According to researchers, when you weigh a third more than would be optimal for a given time, this shortens your life span by three years. Weighing a third more, for most people, means having an excess of

between 20 and 30 kilograms. In cases of obesity (for example, weighing more than 115 kilograms with a height of 1.70 metres), the subjects had a lifespan of 10 years less.

This is not the only study that proposes alarming figures associated with obesity. Another study, which involved more than 350,000 people over ten years, found that an increase of five centimetres in waist size determines a 17% higher risk of death for men and 13% for women. The figures given for dangerous waist measurements refer to a waistline of 120 cm for men and 100 for women.

In short: anyone who has a very big belly is almost twice as much at risk of dying between three and 10 years before they should. We can therefore see that obesity is more than a health risk: it is a danger to life.