



(<https://capixabadagema.com.br>)



## Experimente IA em PPT grátis

Crie apresentações incríveis em minutos com AiPPT e IA inteligente p  
facilitar tudo.

AiPPT

A

# Descubra as Maravilhas de Vitória e Vila Velha no Espírito Santo:

agosto 10, 2023(<https://capixabadagema.com.br/2023/08/10/>) |

Redação do Capixaba da  
Gema

(<https://capixabadagema.com.br/author/hilquias-darcley/>)



Descubra as Maravilhas de Vitória e Vila Velha no Espírito Santo:

Pesquisar



O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua  
experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando,  
você concorda com estas condições.

Aceitar

Mais Lidas

Negar

(<https://capixabadagema.com.br/acesso-a-cachoeira-de-matilde-sera-gratuito-a-partir-de-17-de-marco/>)

## Vitória: A Ilha do Mel

Vitória, a capital do Espírito Santo, é uma cidade cheia de charme e beleza. Conhecida como a “Ilha do Mel”, ela é cercada por praias deslumbrantes como a Praia de Camburi, um lugar perfeito para quem curte surfar ou simplesmente relaxar na areia.

Mas Vitória não é só praia! A cidade tem uma cultura rica e vibrante. O Parque da Fonte Grande é um lugar incrível para quem gosta de natureza, e o Palácio Anchieta é um marco histórico que você não pode deixar de visitar. E se você gosta de frutos do mar, a Moqueca Capixaba é um prato que você precisa experimentar.

Vitória BR Drone Aerial 4K | Espírito Santo Vitoria Brazil Brasil



## Vila Velha: O Charme do Continente

Do outro lado da baía, Vila Velha é outra cidade que vai te conquistar. A Praia da Costa é um dos lugares mais badalados, com uma orla repleta de bares e restaurantes. Mas se você quer algo mais tranquilo, a Praia de Itaparica é o lugar ideal.

O Convento da Penha é um dos pontos turísticos mais famosos de Vila Velha. A vista lá de cima é de tirar o fôlego, e a subida é uma aventura à parte. E não podemos esquecer do Farol de Santa Luzia, um lugar perfeito para tirar aquela foto que vai arrasar no Instagram.

O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência. Clique em [ACESSAR](#) para concordar com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

**Barrinha do Piauí:**  
**Descubra a Beleza Oculta da Costa Piauiense**  
[\(https://capixabadagen-do-piaui-descubra-a-beleza-oculta-da-costa-piauiense/\)](https://capixabadagen-do-piaui-descubra-a-beleza-oculta-da-costa-piauiense/)

**Cachoeira das Andorinhas em Santa Leopoldina, ES**  
[\(https://capixabadagen-das-andorinhas-em-santa-leopoldina-es/\)](https://capixabadagen-das-andorinhas-em-santa-leopoldina-es/)

**Praias no Espírito Santo: Onde Relaxar e se Encantar com a Natureza**  
[\(https://capixabadagen-no-espirito-santo-onde-relaxar-e-se-encantar-com-a-natureza/\)](https://capixabadagen-no-espirito-santo-onde-relaxar-e-se-encantar-com-a-natureza/)

# DESAFIO DE 30 DIAS DE JEJUM INTERMITENTE

## SEGUNDO A IDADE

IDADE: 18-29	IDADE: 30-44	IDADE: 45-50	IDADE: 51-59	IDADE: 60-64	IDADE: 65+
<b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> 1. Ovo mexido com torrada integral e fatias de abacate. 2. Iogurte com bagas frescas e uma pitada de granola.  <b>ALMOÇO:</b> 1. Legumes salteados com tofu, tomate, pimentões, cenoura e cebola. 2. Salada de lentilha com pâsta de amendoim e molho de limão.  <b>JANTAR:</b> 1. Curry de lenteja e legumes servido sobre arroz integral. 2. Salada de legumes grelhados com quinoa ou couve.	<b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> 1. Cereais integrais com leite desnatado e castanhas mistas. 2. Hambúrguer de legumes salteados com uma colherada de iogurte grego e frutas frescas.  <b>ALMOÇO:</b> 1. Salada de couve com rúcula integral e salada verde. 2. Tacos de batata-doce e feijão-preto com creme de abacate, molho e limão.  <b>JANTAR:</b> Berinjela à parmegiana com molho marinara e queijo derretido; servida com salada.	<b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> 1. Heringue de aveia integral com fatias de banana, canela e um fio de mel. 2. Omlete vegetariano com microgreens e queijo desnatado.  <b>ALMOÇO:</b> 1. Picanha rechada com espinafre e queijo feta servida com arroz integral. 2. Tacos de batata-doce e feijão-preto com creme de abacate, molho e limão.  <b>JANTAR:</b> Berinjela à parmegiana com molho marinara e queijo derretido; servida com salada.	<b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> 1. Heringue de aveia coberto com fatias de banana, canela e um fio de mel. 2. Omlete grelhado com bacon e queijo.  <b>ALMOÇO:</b> 1. Legumes salteados com rúcula, tomate, cebola, cenoura e cebola. 2. Salada de batata-doce com queijo feta e molho de limão.  <b>JANTAR:</b> Berinjela à parmegiana com molho marinara e queijo derretido; servida com salada.	<b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> 1. Ovos mexidos com torrada integral e leite de soja. 2. Iogurte grego com bagas frescas e uma pitada de granola.  <b>ALMOÇO:</b> 1. Legumes salteados com rúcula, tomate, cebola, cenoura e cebola. 2. Salada de batata-doce com queijo feta e molho de limão.  <b>JANTAR:</b> Berinjela à parmegiana com molho marinara e queijo derretido; servida com salada.	<b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> 1. Ovos mexidos com torrada integral e leite de soja. 2. Iogurte grego com bagas frescas e uma pitada de granola.  <b>ALMOÇO:</b> 1. Legumes salteados com rúcula, tomate, cebola, cenoura e cebola. 2. Salada de batata-doce com queijo feta e molho de limão.  <b>JANTAR:</b> Berinjela à parmegiana com molho marinara e queijo derretido; servida com salada.

Agora, se você é fã de chocolate, a visita à Fábrica de Chocolates Garoto é obrigatória. Você vai poder conhecer todo o processo de fabricação e, claro, provar algumas delícias.

cidade de VILA VELHA ES BRASIL Aerial View DRONE



O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

## Conclusão

Seja para curtir as praias, explorar a cultura local ou simplesmente saborear a culinária, Vitória e Vila Velha são destinos que têm algo para todos os gostos. Então, arrume as malas e venha descobrir o que essas cidades têm de melhor. Você não vai se arrepender!



Cidade de Vitória, ES

Veja Também:

15 Melhores Destinos Para Viajar no Espírito Santo (<https://capixabadagema.com.br/15-melhores-destinos-para-viar-no-espirito-santo/>)

6 Lugares Incríveis que Você Precisa Conhecer em Conceição da Barra

(<https://capixabadagema.com.br/6-lugares-incriveis-que-voce-precisa-conhecer-em-conceicao-da-barra/>)

O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

Top 22 Pontos Turísticos no Espírito Santo: Guia Completo (<https://capixabadagema.com.br/top-22-pontos-turisticos-no-espirito-santo-guia-completo/>)

Top 10 Melhores Praias Capixabas – Tour no Litoral do Espírito Santo

(<https://capixabadagema.com.br/top-10-melhores-praias-do-espirito-santo-tour-no-litoral-capixaba/>)

<https://capixabadagema.com.br/acesso-a-cachoeira-de-matilde-sera-gratuito-a-partir-de-17-de-marco/>

7 Praias Tranquilas para Relaxar em Guarapari (<https://capixabadagema.com.br/7-praias-tranquilas-para-relaxar-em-guarapari/>)

3 Fazendas Históricas para visitar no Espírito Santo (<https://capixabadagema.com.br/3-fazendas-historicas-para-visitar-no-espirito-santo/>)

As 3 Cachoeiras Capixabas Imperdíveis: Experiências Inesquecíveis (<https://capixabadagema.com.br/3-cachoeiras-que-valem-a-pena-visitar-e-aproveitar/>)

As 4 Cachoeiras Imperdíveis para Todos os Capixabas (<https://capixabadagema.com.br/quatro-cachoeiras-que-todo-capixaba-deve-conhecer/>)

Os 30 Melhores Destinos no Espírito Santo que Você Precisa Conhecer  
(<https://capixabadagema.com.br/lugares-para-conhecer-no-espirito-santo/>)

Os Melhores Lugares para Capturar Imagens do Espírito Santo (<https://capixabadagema.com.br/os-14-melhores-lugares-para-capturar-imagens-do-espirito-santo/>)

Por que VITÓRIA ES é a MELHOR CIDADE do Brasil? (<https://capixabadagema.com.br/por-que-vitoria-es-e-a-melhor-cidade-do-brasil/>)  
(<https://web.facebook.com/CapixabadaGema>)

História do Convento da Penha: Um Marco da Fé e Cultura em Vila Velha  
(<https://capixabadagema.com.br/historia-do-convento-da-penha-um-marco-da-fe-e-cultura-em-vila-velha/>)

Monumento Natural dos Pontões Capixabas: Um Tesouro Natural no Espírito Santo  
(<https://capixabadagema.com.br/monumento-natural-dos-pontoes-capixabas-um-tesouro-natural-no-espirito-santo/>)

Onde Encontrar os Melhores Mirantes no Espírito Santo? (<https://capixabadagema.com.br/onde-encontrar-os-melhores-mirantes-no-espirito-santo/>)

Poço das Antas: Um Refúgio Natural em São João do Príncipe (<https://capixabadagema.com.br/poco-das-antas-um-refugio-natural-em-sao-joao-do-principe/>)

10 Lugares Legais para Conhecer no Espírito Santo (<https://capixabadagema.com.br/10-lugares-legais-para-conhecer-no-espirito-santo/>)

O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.



Descubra os 7 Lugares Mais Bonitos do Espírito Santo (<https://capixabadagema.com.br/descubra-os-7-lugares-mais-bonitos-do-espirito-santo/>)

Siga nos nas redes sociais: Instagram, (<https://www.instagram.com/capixabadagema/>) X (<https://x.com/capixabadagema>), Facebook (<https://web.facebook.com/CapixabadaGema>)

Leia mais: TURISMO em VITÓRIA e VILA VELHA  
(<https://capixbadagema.com.br/turismo-em-vitoria-e-vila-velha/>)



O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

Você concorda com estas condições:

(htt (htt  
ps:/ ps:/  
/ww /htt /ww  
w.fa ps:/ w.y  
ceb /x.c out  
l / l

(https://capixbadagema.com.br/acesso-a-cachoeira-de-matilde-sera-gratuito-a-partir-de-17-de-marco/)

**Compartilhe!**





## Redação do Capixaba da Gema

Hilquias Darcley, especialista em tecnologia e viagens, oferece dicas para viagens conectadas.

All Posts (<https://capixabadagema.com.br/author/hilquias-darcley/>)

ook. om/ ube.  
com capi co  
/Ca xab m/c  
pixa ada apix  
bad ge aba  
aGe ma) dag  
ma/ ema  
) tv)

# Deixe seu Comentário!

0 comentários

Classificar por [Mais antigos](#)



Adicione um comentário...

Plugin de comentários do Facebook

X

O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

(<https://capixabadagema.com.br/acesso-a-cachoeira-de-matilde-sera-gratuito-a-partir-de-17-de-marco/>)

# Relacionadas



(<https://capixabadagema.com.br/de-ferias-mais-populares/>)

**Destinos de Férias Mais Populares: Descubra os Paraísos Imperdíveis para Suas Próximas Férias!**  
(<https://capixabadagem-de-ferias-mais-populares/>)



(<https://capixabadagema.com.br/as-maiores-cachoeiras-do-brasil-um-paraiso-para-o-ecoturismo-em-2024/>)

**As Maiores Cachoeiras do Brasil: Um Paraíso para o Ecoturismo**  
(<https://capixabadagem-maiores-cachoeiras-do-brasil-um-paraiso-para-o-ecoturismo-em-2024/>)



(<https://capixabadagema.com.br/prado-forte-em-cabo-frio-um-paraiso-para-todos-os-gostos/>)

**Praia do Forte em Cabo Frio: Um paraíso para todos os gostos**  
(<https://capixabadagem-do-forte-em-cabo-frio-um-paraiso-para-todos-os-gostos/>)

CapixabaGema utiliza cookies e outras tecnologias similares para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

(<https://capixabadagema.com.br/cachoeira-de-matilde-sera-gratuito-a-partir-de-17-de-marco/>)

aaa pixa apix apix  
ge bad aba aba  
ma) aGe dag dag  
ma/ ema ema  
) tv) /)

© 2025 Capixaba da Gema. All rights reserved.

X

O Capixaba da Gema utiliza cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência, de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

(<https://capixabagema.com.br/acesso-a-cachoeira-de-matilde-sera-gratuito-a-partir-de-17-de-marco/>)