



PORTOROSE

Rassegna Stampa del 02/04/2015

INDICE

SCENARIO TURISMO

02/04/2015 Gioia	4
Remise en forme in 7 giorni	
01/04/2015 Bell'Europa	9
Andar per terme... la Slovenia che non conosci	

SCENARIO TURISMO

2 articoli

GIOIA/ **mete di benessere**

Remise en forme in 7 giorni

Vuoi dimagrire, sgonfiarti, disintossicarti? Affidati a un centro specializzato, in Italia o all'estero. Mentre ti rilassi, **della tua silhouette si occupa un team di medici e nutrizionisti**. In meno di una settimana perdi fino a 5 chili, tra cure dolci e coccole

di Elena Pizzetti - foto Serge Guerand

Ti sei messa d'impegno, ma anche questa volta la dieta non ha funzionato? Vuoi gli inviti a cena, vuoi qualche deroga di troppo... Fatto sta che l'ago della bilancia continua a puntare verso l'alto. E tu sei stanca di sottoporerti a diete "a singhiozzo". La volontà c'è, sono la disciplina e la costanza che mancano: ti piacerebbe affidarti a qualcuno che si occupi di te a 360°, dicendoti cosa mangiare, che sport fare, a quali trattamenti affidarti. *Et voilà*, in poco tempo ritrovarti più magra e tonica. Non è un sogno: nelle spa specializzate in remise en forme, un team di esperti (medici, chef, personal trainer, estetisti) è pronto a prendersi cura di te. Il risultato è garantito: basta scegliere gli indirizzi giusti. Ecco i migliori, in Italia e all'estero.

TOSCANA: **DETOX SU MISURA**

Si chiama **Dit, Dimagrire in Toscana**, il programma messo a punto dall'équipe specialistica del Bagni di Pisa Palace & Spa di San Giuliano Terme (PI) per aiutarti a risolvere problemi di ritenzione e sovrappeso attraverso un mix di dieta (c'è il medico tutor con cui pranzi tutti i giorni), trattamenti termali e le più avanzate tecniche di drenaggio.

Tre notti, due sessioni di ginnastica, con cinque trattamenti, tra i quali riflessologia, agopuntura, idroncolonterapia, bagno di vapore e una lezione di cucina da 1.230 euro (la versione "one night" costa 430 euro).

Info: www.bagnidipisa.com



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

GIOIA: mete di benessere



LAGO DI GARDA: **DIETA E OMEOPATIA**

Venerdì ore 9,30: la bilancia segna 60 kg. Il giorno dopo, stessa ora, l'ago indica 58,60 kg. Non ci sono di mezzo digiuno o lassativi, ma una **giornata di dieta calo-peso** (dalle 900 alle 1.000 calorie, che, in media, assicura una perdita di 2-3 chili a settimana, fino a 4-5 se si è molto in sovrappeso) con pasti gustosi e capaci di stimolare il metabolismo. Li studia Cristian Duca, chef di **Villa Paradiso di Gardone Riviera** (BS), decidendoli giorno per giorno con il medico.

Ogni mattina, dopo la misurazione bioelettronica funzionale dello stato organico, il medico imposta il lavoro: alimentazione, massofisioterapia, estetica, attività fisica. «Non basta perdere peso: occorre ridurre, ad esempio, anche il girovita; perciò si interviene con il drenaggio linfatico e circolatorio», spiega il dottor Lucio Loreto, omeopata e membro della Direzione scientifica. «La prescrizione di dieta, fitoterapici e rimedi omeopatici aiuta a mantenere il metabolismo nelle migliori condizioni possibili anche una volta tornate a casa». Ne sanno qualcosa Tina Turner, Vasco Rossi, Raoul Bova, Valeria Golino... Il soggiorno **Platinum** (sette giorni con dieta, esami e trattamenti quotidiani) parte da 2.490 euro durante le settimane promozionali. **Info:** www.villaparadiso.com

IM MEZZO AL VERDE

Il parco di Villa Paradiso, con vista sul Lago di Garda. Sotto, lezione di pilates nella palestra di questo clinical beauty hotel.





ACQUA SALATA

La piscina per la talassoterapia della Masseria San Domenico. Sotto, l'esterno dell'edificio con la piscina d'acqua salata.

PUGLIA: CIBI SANI E TALASSO

Quello della **Masseria San Domenico di Savelletri di Fasano** (BR) non è un programma basato sulla restrizione calorica, ma su **uno stile alimentare**.

«La dieta mediterranea proposta dopo il colloquio con l'esperto privilegia cibi a basso indice glicemico come la pasta, il pesce, la frutta a guscio, mandorle in primis, i legumi e gli ortaggi di stagione, ricchi di antiossidanti, l'olio extravergine d'oliva prodotto in loco», spiega il dottor Agostino Grassi, nutrizionista, membro della Fondazione dieta mediterranea onlus di Ostuni. «Nell'arco della settimana si perdono da uno a due chili ma, acquisendo queste corrette abitudini alimentari, i risultati proseguono anche a casa», assicura il medico. **Un "rinforzo" arriva dalla vasca fredda che stimola la termogenesi:** mentre si pedala su una cyclette, la temperatura dell'acqua scende fino a 17-18 °C, attivando il cosiddetto grasso bruno, tessuto deputato a "bruciare" i lipidi per mantenere costante la temperatura corporea.

Sei notti in regime dietetico, due trattamenti talassoterapici al giorno, un trattamento viso costano a partire da 1.250 euro (fino al 12/6; dal 01/10 al 30/11). **Info:** www.masseriasandomenico.com



SERGE GUERANDELAUBLUT+EDITION.COM

La bilancia scende anche qui



A ORTISEI, IN VAL GARDENA

Sono 4 i principi della formula del dottor F. X. Mayr adottata dall'Adler Balance (foto sopra) di Ortisei (BZ) per il detox: riposo, depurazione, attività e dieta su misura. Il programma **Balance detox intensive** con soggiorno (sei notti in pensione quasi completa) da 2.429 euro (dal 14/5 al 14/6). **Info:** www.adler-balance.com

A BRESCIA, NEL CENTRO HENRI CHENOT

All'Espa Vitalité presso L'Albereta di Erbusco (BS), i principi della medicina cinese, applicati a specifici trattamenti e uniti ad attività fisica e dieta, mirano a depurare e a ristabilire l'equilibrio psicofisico. **Programma integrale 7 notti:** 3.250 euro, camera da 270 euro a notte. **Info:** www.albereta.it

A SAN MARINO, DA MESSÉGUÉ

Tisane, decotti, tecniche rimodellanti per contrastare la cellulite, perdere peso e centimetri. È il metodo del Centro Maurice Mességué di San Marino (RSM) che propone il **pacchetto Dimagrante-rimodellante:** da 1.720 euro con soggiorno. **Info:** www.centromessegue.com

NEL CUORE DEL CHIANTI

«Castel Monastero ti rimetabolizza»: parola del professor Giorgio Calabrese, docente di Alimentazione e nutrizione umana, che collabora con l'équipe del resort vicino a Siena per aiutare a ripristinare l'equilibrio metabolico. Il programma **Perdere peso** (7 giorni) costa 2.900 euro, la camera doppia da 340 euro. **Info:** www.castelmonastero.com

A LIMONE DEL GARDA

Tre giorni al centro Tao (foto sotto) in provincia di Brescia per ritrovare l'equilibrio energetico con agopuntura, stimolazione dei meridiani, riflessologia plantare. Nel percorso **Tao minicura** sono incluse visita medica, dieta, fitoterapia: da 1.100 euro. **Info:** www.centrotao.it

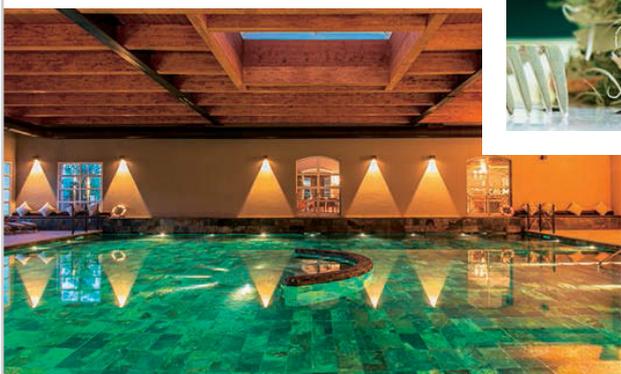


GIOIA! **mete di benessere****G-list****5 mete
oltreconfine****VENETO: VEG & FITNESS**

Abbattere l'acidità per eliminare le tossine, perdendo anche qualche chilo (in media dai 2,5 ai 3,5 a settimana, ma varia da soggetto a soggetto). Succede durante il percorso settimanale **AlcaRelilax** dell'**Hotel Terme Miramonti di Montegrotto Terme** (PD). «Vengono aboliti latticini e derivati, proteine animali e zuccheri raffinati, che sono alimenti acidificanti, a vantaggio di cereali integrali, frutta e verdura», spiega Nicoletta Bertolin, dietista. «Ogni mattina incontro l'ospite e, in base a risultati e obiettivi, gestisco quotidianamente l'apporto calorico». Previsto anche un giorno detox di digiuno guidato a base di centrifugati. In sinergia: l'attività fisica in acqua, palestra o all'aperto, chiamata Sweet Fitness, perché guidata e adattabile a qualsiasi livello di forma. I trattamenti, scelti dopo un colloquio, si avvalgono anche di fango, acqua e vapori termali. **AlcaRelilax**, sei giorni con regime dietetico, esami e trattamenti quotidiani costa a partire da 2.130 euro. **Info:** www.relilax.com

**OASI DI RELAX**

Nelle foto, l'Hotel Terme Miramonti. Sotto, un menù tipico detox: aragosta e germogli di alfa alfa.

**SPAGNA**

Qui sono di casa Naomi Campbell, Kylie Minogue ed Elsa Pataky. La superpremiata **Sha Wellness Clinic** a El Albir (Alicante) propone un esclusivo ed efficace programma **Intensive detox + calopeso** di sette o 14 giorni. **Info:** www.shawellnessclinic.com

SVIZZERA

Nel Cantone San Gallo il **Kurhaus & Medical Center** propone nella **Tau Spa & Gym** programmi di **weight management** con assistenza medica, dietary counseling, detox day, corso di cucina (per soggiorni di 14 giorni), drenaggio linfatico, personal training e gestione dello stress e della motivazione. **Info:** www.oberwaid.ch, www.svizzera.it

AUSTRIA

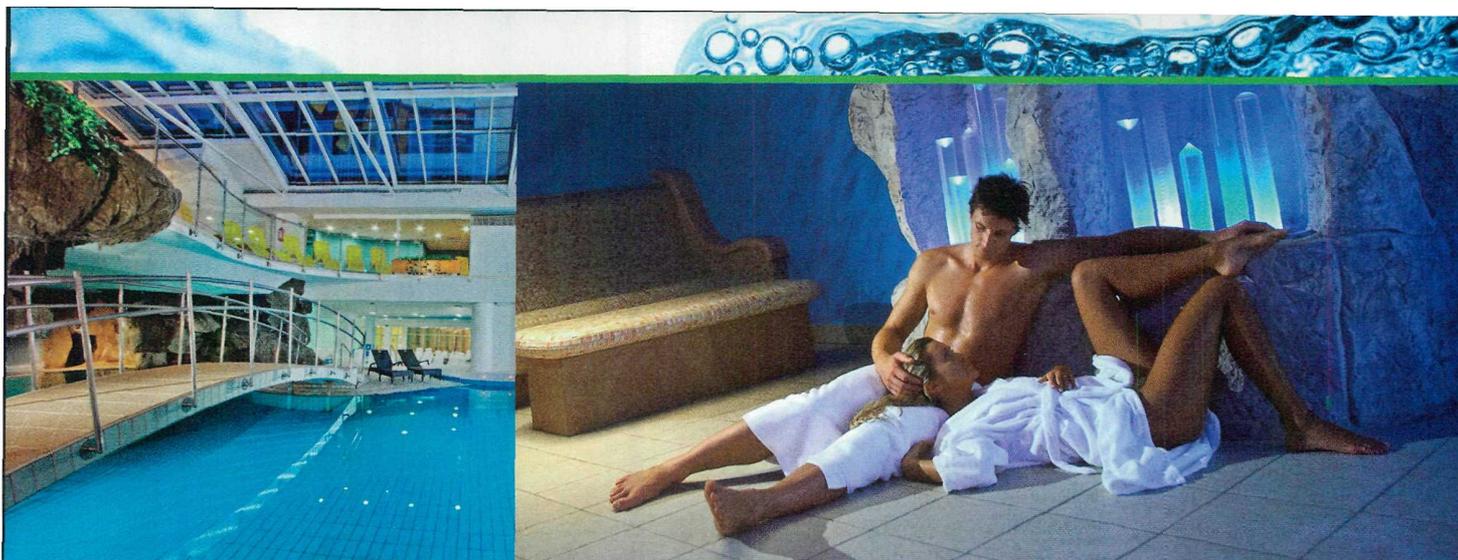
In **Carinzia**, sul lago Wörthersee (foto in alto), programma settimanale **Deep detox** su misura al **FX Mayr Health Center**: depurazione di fegato, intestino, polmoni, pelle (e persino della mente), attraverso detox yoga, idroterapia, dieta, bagni alcalinizzanti, idroterapia del colon. **Info:** www.original-mayr.com

SLOVENIA

Alle **Terme di Smarjeske Toplice** il pacchetto **Slim-Fit** (sette giorni) oltre alla dieta include anche linfo-drenaggio e lipolisi a infrarossi (in media, si perdono due chili alla settimana). **Info:** www.terme-krka.com/it
Al **LifeClass** di Portorose la dieta è invece abbinata a trattamenti talassoterapici e ayurvedici. **Info:** www.lifeiclass.net

MAURITIUS

Vacanza mare e remise en forme nello stesso tempo: lo propone la **U Spa by Constance** di **Le Prince Mauritius**. Sulla tua spa experience card vengono caricati dati e obiettivi, trattamenti detox e slimming, mentre nei menu dei ristoranti il simbolo W indica piatti ricchi di salutari fibre solubili e privi di grassi saturi. **Info:** www.constancehotels.com

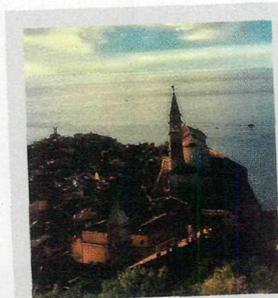


Andar per terme... la Slovenia che non conosci

È quella delle città di Piran, Celje e Ptuj, tre mete per riempirsi gli occhi di bellezza, immergersi nelle atmosfere del passato tra arte e storia e ritrovare salute e benessere

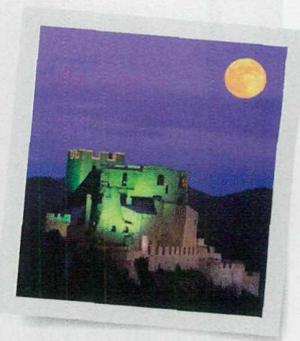
PIRAN, un angolo di Venezia sulla via del sale

Di fronte alla Casa Veneziana, palazzo rosso del XV° sec. e alla scritta *Lassa pur dir*, posta sulla sua facciata sotto a un leone in rilievo, pare quasi di essere a Venezia e invece siamo a **Piran**, incantevole cittadina della costa slovena che con i suoi vicoli, il suo porto peschereccio e l'architettura dei suoi palazzi **ricorda un pò ovunque la Serenissima** e l'epoca d'oro delle repubbliche marinare e dei commerci. Del resto, qui mare e saline sono da sempre una risorsa. Tuttora la vicina **Portoroz, stazione termale fin dall'Ottocento** (www.lifeclass.net) e oggi rinomato centro di Thalasso terapia, sfrutta le virtù curative e rinvigorenti del sale marino che proviene dalle vicine Saline di Sicciole, proponendo trattamenti a base di fanghi, Acqua Madre (cioè l'acqua di mare concentrata) e acque termominerali. A completare l'offerta il Sauna Park, con sette tipi di sauna e due chicche: la grotta gelata e il bagno di vapore marino, e le piscine di acqua riscaldata, i geysers e le vasche idromassaggio. Qui, poi, chi ama stare a contatto con la natura può visitare le Saline di Sicciole (paradiso del birdwatching e parco naturale dove nidificano circa una novantina di specie di uccelli) e percorrere in bici un tratto della Parenzana, l'antica ferrovia a scartamento ridotto che collega Trieste a Parenzo.



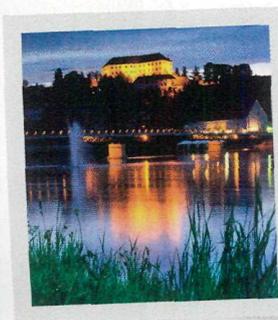
CELJE, tra mura, bastioni e castelli medievali

Sede nel Medioevo della più potente contea slovena, **Celje** conserva ben **due castelli**. Il primo, con la sua severa architettura e la sua scenografica posizione (è situato su uno sperone roccioso alto 407 m, che domina la sponda sinistra del fiume Savinja) si trova a sud dell'abitato, mentre il secondo, il castello inferiore (oggi sede del Centro di Arti Contemporanee) sorge nel centro storico della cittadina. Celje però merita una vista anche per il cinquecentesco Palazzo della Contea, che conserva il famoso soffitto di Celje, immenso dipinto murale con colonne, torri, angeli, gentiluomini e dame che guardano in basso verso i visitatori, e la Chiesa di San Daniele che ospita affreschi, lapidi tombali e una preziosa pietà lignea. Ma il vero gioiello sono le **Terme di Dobrna** (www.terme-dobrna.si/it), il più antico centro termale della Slovenia che sorge a pochi chilometri dal castello maggiore. Immerse nel verde, sono frequentate soprattutto dagli sportivi per i benefici effetti delle sue acque che ricche di magnesio, sodio e calcio qui sgorgano alla temperatura di 36-38°C e per i numerosi trattamenti rilassanti, di fisioterapia, magnetoterapia, agopuntura e aromaterapia proposti.



PTUJ, la più antica, forte di un passato glorioso

Adagiata sulle rive della Drava e circondata da colline e vigneti, **Ptuj** conserva le vestigia del suo **glorioso passato di avamposto romano**. Dal monumento a Orfeo, nella piazza principale, stele funeraria alta 5 m, alle are e ai lapidari del tempio di Mitra conservati presso il museo archeologico del monastero domenicano, ai mosaici e ai resti delle fortificazioni sono tanti i reperti che evocano gli sfarzi dell'antica *Colonia Ulvia Traiana Poetovensis*. Ma non solo. La città deve la sua fama anche al castello, al convento dei frati minori, alle cantine, costruite nel Duecento e tuttora visitabili che ricordano la vocazione vinicola della zona, e alle **Terme di Ptuj** (www.sava-hotels-resorts.com/it/ptuj/le-terme-ptuj) che hanno mantenuto intatto lo **spirito delle antiche terme romane**. Il merito spetta *in primis* all'acqua, che qui sgorga ricca di sodio idrogenocarbonato, a una temperatura di 56°C, da ben 1.100 m di profondità e ha benefici effetti sul sistema locomotorio, ma anche al grande e moderno parco acquatico (4.200 mq di superficie con piscine sei interne e sei esterne, più quella a onde e l'olimpionica, scivoli e fiume lento), e all'attrezzatissimo centro wellness che offre saune, massaggi ed efficaci trattamenti di *remise en forme*.



Per saperne di più, visitare il sito: www.slovenia-terme.si

I FEEL
SLOVENIA