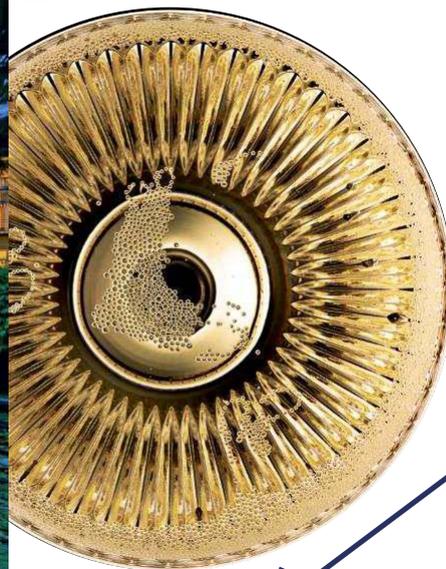




12



11



13

FOOD

11. E IL MICROBIOTA?

Ciò che mangiamo determina la salute dei microbi dell'intestino, ovvero del microbiota, un universo che conta oltre 300mila miliardi di batteri. Villa Eden Leading Park Retreat di Merano propone un ritiro a cinque stelle dedicato proprio alla riprogrammazione dell'intestino. La dieta è colorata, speziata, con pre e probiotici e Omega 3: dunque ricca di salmone, sgombro, sardine, verdure ed estratti, in un mix di sessioni fitness e trattamenti health personalizzati, con lo scopo di risvegliare il metabolismo (villa-eden.com).

12. PROFUMO DI-VINO

Se hai un naso sensibile, pronto ad associare un profumo a un ricordo, lo spumante Riserva Graal 2010 fa proustianamente al caso tuo. Sprigiona finissime bollicine che trasportano sentori di pasticceria, frutta candita,

mele e agrumi. Questa annata prodigiosa appartiene alla collezione Altemasi di Cavit, nasce dalle vigne sui masi più alti del Trentino, si compone di Chardonnay e Pinot Nero e fa lavorare l'immaginazione: elegante come un tubino nero di Chanel, magico come la tromba di Chet Baker (altemasi.it).

13. CHE CONSOLAZIONE!

Con l'arrivo del freddo l'organismo cerca conforto nel cibo. Non è un caso che gli alimenti più golosi siano definiti *comfort food*, abbiano gusti dall'effetto endorfinico, siano spesso legati alla memoria infantile (vedi il cioccolato o le lasagne della nonna). Come regalarsi un attimo "consolatorio" senza rinunciare a linea, benessere e detox? Pensate a una deliziosa vellutata di carciofi o a una ribollita, Orogel ha prodotti pronti in pochi minuti: Verduri e Virtù di Zuppa (orogel.it).