

inizia in

GRAN FORMA

Prova a staccare la spina anche solo per poche ore. Oltre a smaltire lo stress, puoi eliminare le tossine e qualche chilo in più, recuperando una nuova energia. In luoghi magici dove mente e corpo si distendono con la complicità di acque termali, vapori, massaggi e percorsi individuali. Diciotto Spa dove ritrovare la grande bellezza

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI LUCIANA BUSSINI

RECUPERA LA LINEA svegliando il metabolismo

Per ritrovare la forma, Tombolo Talasso Resort di Castagneto Carducci (LI), struttura nota per le vasche di acqua di mare riscaldata racchiuse in grotta, da alcune settimane propone Biotal, il programma di dimagrimento del dottor Alessandro Tamagnini, esperto in dietologia personalizzata computerizzata che in sette giorni risveglia il metabolismo e riduce la massa grassa attraverso un percorso talassoterapico quotidiano, unito a dieta e attività motorie su misura, undici trattamenti corpo e un soin Cryo Lipo Sculpt per ridurre le cellule adipose (www.tombolotalasso.it).

Alle Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa a Montegrotto Terme, luogo speciale a pochi chilometri da Padova, è possibile accompagnare le cure termali a base di acqua e fanghi a un percorso di salute su misura, punta sulla Dieta AlcaRelilax che elimina dall'alimentazione i cibi acidificanti per abbassare il più possibile il livello di tossiemia.

Da provare la Mini Settimana Detox: cinque giorni per depurarsi e/o dimagrire con un programma dietetico ad hoc, 8 trattamenti, 5 notti a ►



Da sinistra Zenzero e menta piperita in uno scrub che sveglia e leviga il corpo, Rituale Rinvigorente Gommage Lissant Energisant Bath Therapy Biotherm (22,90 euro). Deterge con dolcezza con olio extravergine d'oliva e di mandorle, Olio Bagno Doccia Fratelli Carli (8,20 euro). Si applica con un massaggio dal basso verso l'alto, Latte Rassodante Idratante 2 in 1 Yves Rocher (17,95 euro). Nutre e infonde relax dopo la doccia, Burro Soffice di Benessere con Oli Essenziali e Burro di Mango, Collistar (26 euro). Con oli di jojoba e avocado purifica e ridà elasticità, Detox Oil Susanne Kaufmann (32 euro).

pensione completa più una notte omaggio e nuova dieta dopo sei settimane (www.relilax.it). Il percorso metabolico di Villa Eden Leading Park Retreat di Merano, invece, punta a riattivare il metabolismo, rafforzare le difese immunitarie e fare il pieno di nuova energia, concentrandosi sugli organi principali predisposti al dimagrimento come fegato, reni, pancreas e tiroide (www.villa-eden.com).

PIÙ ENERGIA

con un programma detox

Si ritrova nuova vitalità e si rafforzano le difese immunitarie con sauna, bagno turco e hammam, rituali di purificazione antichi di secoli che aiutano l'organismo a espellere i residui del metabolismo e i ristagni di liquidi attraverso calore e sudore. Chi ama il caldo secco adorerà le saune panoramiche alpine: stanze di legno che profumano di erbe di montagna dove, da una parete a vetri, lo sguardo spazia su monti e valli mentre il corpo si riscalda ed espelle le scorie. Qualche indirizzo? La casetta sauna sopraelevata del Nidum Casual Luxury Hotel a Mösern/Seefeld (Innsbruck), realtà eco-friendly dall'atmosfera rilassata (www.nidum-hotel.com), e la grande sauna panoramica del Parkhotel Holzner a Soprabolzano, struttura del 1908 che conserva intatta l'atmosfera fin de siècle. A chi predilige caldo umido e massaggi, sempre l'Holzner propone l'hammam con un'ampia area dedicata che si può vivere con rhassoul in autonomia o con le cerimonie hammam condotte dai tellak, i maestri dei bagni (www.parkhotel-holzner.com).

Spettacolare anche il Royal Hammam Privé della Grand Spa & Fitness di Palazzo Parigi a Milano, con piscina di sei metri in marmi pregiati, idromassaggio e cabina scrub dove il rituale è eseguito con prodotti autentici da terapisti originari del Marocco (www.palazzoparigi.com). Tutte le Spa offrono anche una vasta offerta di sale per il bagno turco.

ALLONTANA LO STRESS

immersa in acque preziose

Acque termali o di mare, due fluidi preziosi che promuovono salute e benessere con bagni, fanghi e impacchi. E non solo: alle Terme di Sirmione, note per le acque sulfuree (ricche di zolfo) e salsobromiodiche (concentrate di sali e oligoelementi più dell'acqua marina), si curano le infiammazioni e si riequilibra l'organismo godendo della vista del Lago di Garda dalle piscine all'aperto di Aquaria Thermal Spa. Qui è possibile provare Zerobody Floating Experience, un lettino che simula l'assenza di gravità e favorisce relax e meditazione (www.termedisirmione.com). Solo talasso, invece, a Portopiccolo Spa by Bakel, un gioiello di comfort affacciato sul mare a un passo da Trieste che ospita una grotta di sale con iodio micronizzato da inspirare e una grande vasca salina (www.portopiccolosistiana.it), e nella Spa del Grand Hotel Alassio Resort & Spa sulla Riviera di Ponente, dove è possibile anche nuotare nella piscina di acqua di mare con idromassaggi aperta anche agli ospiti esterni (grandhotelalassio.com). Al Lefay Resort & Spa Lago di Garda a Gargnano (BS), cinque stelle ecosostenibile con vista lago ▶