



Da sinistra Con acido ialuronico, burro di cacao e di karité, nutre e migliora l'elasticità cutanea, Crema Corpo Burro Rassodante Body Care Biopoint (15,50 euro). Olio setificante per pelle e capelli, ha il profumo dei pasteis de nata, pasticcini portoghesi, Body Oil Nata Benamôr Lisboa 1925 (24 euro). Note calde di rosa e labdano avvolgono il corpo e lo rendono setoso e soffice, Crema Byzantium Tesori d'Oriente (4,99 euro). In legno di faggio e sisal rivitalizza anche le zone più difficili da raggiungere, come la schiena, grazie al lungo manico, Spazzola Tonicificante Martini Spa (11,50 euro).

RIDUCI I CHILI IN ECCESSO riprogrammando il metabolismo

Fanghi e acque termali sono gli ingredienti dei migliori programmi di dimagrimento, come quello messo a punto del team medico dell'Adler Med Spa Resort Thermae, cinque stelle nei pressi di Bagno Vignoni, nel cuore della Val d'Orcia, in Toscana. Agli effetti dell'acqua solfato alcalino terrosa, ideale per curare disturbi cutanei, artrite e artrosi, si possono abbinare rituali per le diverse esigenze. «Se il tuo problema è il sovrappeso, la dieta e le terapie mireranno non solo a snellire, ma a una riprogrammazione metabolica per ridurre i picchi ormonali di insulina e cortisolo, i principali responsabili dei chili in più e degli effetti nocivi dello stress, anche sulla qualità della pelle e, più in generale, sull'infiammazione e sull'aging», spiega Stefania Mazzieri, medico chirurgo esperto in nutrizione cellulare, fitoterapia e omeopatia presso l'Adler Thermae. Dopo un test di composizione corporea, l'équipe medica imposta un piano alimentare equilibrato in carboidrati, proteine e lipidi, associando gli integratori alimentari (messi a punto dalla fitoterapeuta e divisi in cinque linee) per favorire il drenaggio del fegato (*Adler Dren*), riattivare il metabolismo (*Adler Algitir*) e ridurre la ritenzione idrica (*Adler Pro Diur*). «Per contrastare la secchezza cutanea e la perdita di tono dei tessuti, alla dieta antietà si associano integratori che attivano la sintesi del collagene (*Adler Collagene Plus*) e detossificano l'organismo (*Adler Chelant*)». Il pacchetto *Med Intensive Detox o Peso* di sette notti comprende visite specialistiche, analisi nel laboratorio interno e dieci trattamenti ad hoc (da 1.487 euro). Info: www.adler-resorts.com

ELIMINA LE TOSSINE e drena i liquidi con la talassoterapia

Il mare e i suoi principali elementi, dunque non solo acqua, ma sale, sabbia e aria, si trovano nei centri specializzati in talassoterapia. «Un soggiorno a base di bagni in acqua marina purificata e riscaldata, sabbie, applicazioni di fanghi, limo e alghe, ha una portentosa azione rigenerante, che migliora la circolazione venosa e linfatica, elimina le tossine, ossigena i tessuti e tonifica la pelle», rivela Massimo De Bellis. Ne è un esempio Acquaforse Spa del Forte Village Resort di Pula. Immerso in un parco di 50 ettari a ridosso del mare cristallino del Sud Sardegna, si compone di un percorso di sei vasche d'acqua marina, con temperature dai 39 ai 25 gradi. Da non perdere l'immersione nell'olio di mare, densissimo e scuro, ad alta concentrazione di magnesio, e il bagno nella piscina con acqua vergine marina. E ancora il *Thalasso massage* eseguito in acqua ad alta intensità salina, quasi in assenza di gravità, e la crioterapia all'olio di mare, massaggio rivitalizzante del microcircolo con olio di mare liquido, che si raddensa a meno 40 gradi. Il costo di un weekend in mezza pensione parte da 445 euro, il percorso talassoterapico da 95 euro. Info: www.fortevillageresort.com

MANTIENI LA LINEA te lo insegnano nelle medical spa

Un capitolo a parte spetta alle medical spa o doctor farm, che si caratterizzano per la presenza di un team medico e di un piano di prevenzione e ►



Da sinistra Gel alla menta piperita toscana idrata, rinfresca e si assorbe subito, Crema Corpo Menta di Tenuta Massaini Bottega Verde (17,99 euro). Texture ai microgranuli e acido ialuronico per un'azione delicata e rispettosa, Esfoliante Corpo Dermolab Laboratori Deborah Group (9,05 euro). Inonda il bagno di allegria e freschezza e leviga la pelle lo scrub dalla formula che sembra quasi una granita, Exfoliating Body Lagoon Sephora (7,50 euro). Arricchita con aloe vera disseta viso, corpo e mani e li mantiene idratati anche per 48 ore, Multiuso Pelle Fresca Leocrema (1,79 euro).

cura personalizzato. Tra le destinazioni più rinomate c'è Villa Eden The Leading Park Retreat, cinque stelle a Merano, in Trentino-Alto Adige. Primo hotel "Covid safe" d'Europa, offre un ricco menu di programmi che combinano benessere e cure medicali. Tra i percorsi più gettonati le *Giornate sovrappeso* includono esami e trattamenti in pensione completa con un menu dietetico su misura per la persona, per una settimana. Nei sette giorni si fanno cinque sedute di terapia biofisica, cinque drenaggi linfatici meccanici, sei trattamenti biotermici per la stimolazione del metabolismo, tre massaggi corpo per sciogliere i muscoli e drenare i liquidi in eccesso e le tossine, tre terapie alle alghe e un check-up sportivo. Alla fine del soggiorno si riceve una cartella con le prescrizioni del mantenimento. Il programma settimanale costa 2.800 euro a persona. Info: www.villa-eden.com

GUERRA ALLA CELLULITE tra calchi e dieta deacidificante

Nei centri benessere puoi anche intraprendere, attraverso trattamenti che prendono spunto da tradizioni millenarie, viaggi virtuali verso mondi e culture lontane. Succede in una residenza toscana di grande charme, Fonteverde di San Casciano dei Bagni, che fa parte di Italian Hospitality Collection. Oltre alle sette piscine termali (ne esiste una anche per i cani) con vista sul monte Amiata, dove le immersioni nelle acque ricche di zolfo, calcio, fluoro e magnesio che arrivano anche a 42 gradi sono una benedizione per pelle e corpo, è possibile provare l'esclusivo massaggio

ayurvedico *Jet Dipu*. Si tratta di un brevetto del maestro indiano Kuldeepak Kathait, amatissimo dallo star system. Il trattamento si svolge in una vasca dove il corpo è modellato da potenti getti d'acqua a sette atmosfere, prima calda poi fredda, che vanno dalla punta dei piedi fino alla testa. Altro fiore all'occhiello è il programma per la cellulite di una settimana. Preceduto da visita medica e dietologica con analisi antropometrica, prevede calchi snellenti e drenanti, trattamenti meccanici con macchinari, bamboo massage e piani fitness su misura. Il tutto associato alla dieta deacidificante e antinfiammatoria. Il programma completo con pernottamento di sette notti costa 2.917 euro. Info: www.fonteverdespa.com

A CASA COME ALLE TERME sfutta l'efficacia dei "crenocosmetici"

Molte spa propongono le proprie linee cosmetiche per assaporare anche a casa la ritualità dei trattamenti termali e no. I "crenocosmetici", così si chiamano tecnicamente le creme, offrono una buona azione anti-tè, detossinante e restitutiva. Ne fanno parte anche i classici fanghi ad azione anticellulite, ottimi idratanti e lenitivi per il corpo. I vantaggi? Le acque termali, anche se inserite nei cosmetici corpo e viso, mantengono un potere detossinante e cheratolitico, favorendo il turn over cellulare in maniera delicata. Importante, soprattutto in questa stagione, per non intaccare con un'azione eccessivamente aggressiva la tintarella tanto faticosamente conquistata. **I**

© Riproduzione riservata