



Parola d'ordine: smaltire

I chiletti messi su durante le feste, i gonfiori, i malumori. Ecco 5 Spa con menu gourmet super leggeri e programmi di remise en forme

di LUISA TALIENTO

Dopo i tanti brindisi, pranzi, cene e dopocena a base di panettone, pandoro e cioccolatini è del tutto normale ritrovarsi alle prese con chiletti di troppo e liquidi in eccesso. Sul serio: durante il periodo delle feste tra Natale e l'Epifania si assumono circa 1.500 calorie in più al giorno con il risultato che l'italiano medio ingrassa dai due ai quattro chili (dati Istat). Ma si può rimediare. Ecco cinque Spa dove riprendere il giusto peso con una dieta equilibrata, mai drastica e penalizzante, sempre abbinata a fitness, massaggi, terapie. Insomma tutto il "necessaire" per perdere qualche rotolino e ricominciare con la giusta leggerezza.

Alex Fliz



ALTO ADIGE Adler Ortisei – Dove il peso torna Essential

La sala da pranzo dedicata a chi segue i programmi detox dell'Adler Spa Resort Balance di Ortisei si affaccia sulle montagne. E già questo regala una giusta dose di tranquillità mentre si aspetta a tavola dove ci sono già acqua depurante a pH 7, olio d'oliva toscano biologico e una selezione di spezie da usare per insaporire le pietanze. Zuppe (ottima quella di carote con pepe Sichuan), insalate, tranci di tonno, spaghetti di zucchine con pomodorini e ceci, pasta integrale condita con verdure di stagione. Un menu equilibrato messo a punto dalla dottoressa Aura Colombo Romeo che accoglie gli ospiti che scelgono uno dei percorsi detossinanti. Per chi ha poco tempo consigliamo il Peso Essential (c'è anche l'Intensive di 7-14 notti), che oltre

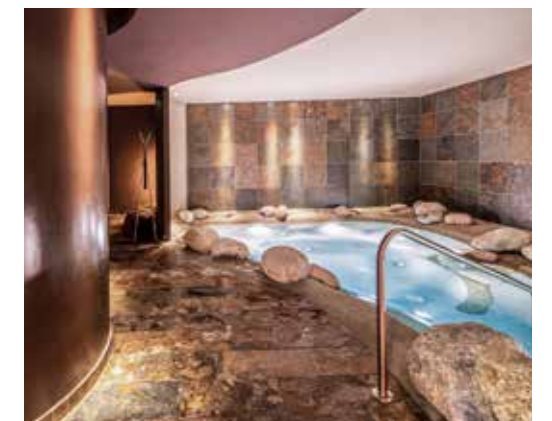
alla visita include bio-impedenziometria (per valutare massa magra e grassa, grasso sano e patologico), check-up bioelettrico (per la funzionalità degli organi interni e il livello di acidificazione e intossicazione dei tessuti), il PPG Stress Flow (per un check del sistema nervoso e della sua influenza sul benessere). La dieta personalizzata si abbina a trattamenti relax tra saune, hammam e piscine, attività fisica, con Erich Kostner, in palestra, nello spazio Yoga (dove si fa anche Qi Gong) e all'aperto tra le montagne protette Unesco.

Info: Pacchetto Peso Essential, di 3 notti, da 617 euro a persona, pernottamenti esclusi. Adler Spa Resort Balance, Ortisei (Bolzano). Tel. 0471.775660; www.adler-med.it/it

CALDO RELAX
Nella pagina accanto: l'area relax dell'Adler Spa Resort di Ortisei in cui la vista spazia sugli alberi del parco di 9.000 mq. *Sopra a sinistra:* l'architettura ecologica, in legno, della nuova area dedicata alle saune. *A destra:* la piscina all'aperto con idromassaggio dove respirare l'aria pura di montagna.



BAGNI RIGENERANTI
A sinistra: la piscina esterna Le Palme, di 800 mq, con il rivestimento in ioni d'argento che la rende antibatterica al 99%. *A destra:* il percorso acquatico con camminamento su pietre di fiume, all'interno della Spa, ideale per riattivare la circolazione.



VENETO Terme di Montegrotto – La dieta vegetale e i fanghi detox

L'AlcaRelilax è la dieta equilibrata proposta dal Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa di Montegrotto che si basa sulla relazione tra acidità e alcalinità che nel nostro corpo dovrebbe essere costante. Quindi frutta e verdura crude, cereali integrali, acqua ed estratti vegetali, ovvero succhi che grazie alla lunga spremitura mantengono le sostanze nutritive. Un modo per perdere peso che si potenzia grazie ai preziosi fanghi termali che vengono applicati

anche in modo localizzato, su diverse parti del corpo, in particolare sul fegato, con l'aggiunta della tintura madre di achillea, per un effetto depurativo. Poi bagni termali con acqua ozonizzata dall'effetto ossigenante e rilassante, massaggi linfodrenanti secondo il metodo Vodder, una tecnica manuale utile per ridurre gli accumuli di tossine e il ristagno di liquidi, trattamenti di bio-mesoterapia iniettiva per contrastare gli inestetismi della pelle

causati dalla cellulite. Terapie presenti nel pacchetto Fattore D³, che include la visita con il dottor Guglielmo Di Blasio e la dietista, pensato per tutti, senza limiti di età, da fare anche più volte all'anno.

Info: Pacchetto Fattore D³, da 1.220 euro a persona da lunedì a giovedì, soggiorno incluso; da giovedì a domenica, da 1.290. Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa, Montegrotto (Padova). Tel. 049.8911755; www.relilax.it ▶

Stefano Scatà



COSTUME E ACCAPPATOIO

La grande piscina interna Bioaquam, con getti, sedute, lettini massaggianti e la vetrata che si affaccia sul panorama della Val d'Orcia. *In basso:* la zona Otium, per rilassarsi dopo i trattamenti sorseggiando una tisana di erbe toscane.



TOSCANA Fonteverde – San Casciano dei Bagni
(Ri)educazione alimentare e pratiche anti-stress

Mettete in conto almeno una settimana, ma i risultati saranno garantiti. Il nuovo programma Equilibrium Dieta Purificante Total Green del Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat è un vero e proprio mix di educazione alimentare (utile quando si torna a casa), trattamenti termali, tecniche anti-stress e attività fisica, anche all'aperto, nel magnifico scenario delle colline della Val d'Orcia. Stiamo parlando di nordic walking, camminate per raccogliere le piante officinali, sessioni di Hatha yoga e Power Yoga, trattamenti Spa mirati e massaggi rilassanti. Grande at-

tenzione va all'alimentazione sostenibile, con prodotti biologici stagionali e del territorio, oltre a erbe officinali toscane. Nei sette giorni della dieta si passa dalla giornata Equilibrium a quella purificante, quindi alla giornata energizzante e a quella riequilibrante e di mantenimento, per provare diverse forme di benessere.

Info: Equilibrium Dieta Purificante Total Green, da 3.272 euro a persona, pernottamenti inclusi. Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat, San Casciano dei Bagni (Siena). Tel. 0578.572333; www.fonteverdespa.com

Antonio Saba



ANTI-ETÀ VISO E CORPO

A sinistra, sopra: una maschera di bellezza viso, collo e décolleté preparata in base alle esigenze dell'ospite, pensata per purificare, idratare e cancellare le piccole rughe d'espressione e il colorito spento. *A sinistra, sotto:* un massaggio corpo per diminuire le tensioni muscolari, migliorare la circolazione e contrastare la comparsa di cellulite e smagliature.



TEMPO (PREZIOSO) PER SÉ

Qui sopra: un momento di relax nella piscina dove le scintillanti tessere del mosaico creano un gioco di colori, dal verde al turchese, dall'effetto rilassante. *A destra:* la vasta piscina esterna e interna è il cuore della Spa di Erbusco, uno spazio di 2.000 metri quadrati, suddiviso in tre livelli, con dipartimenti medici, cabine per i trattamenti, sauna, bagno turco e palestra attrezzata per l'allenamento cardiovascolare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GARDONE Maison du relax
Il pieno di coccole sul lago

La Maison du Relax è una vera e propria casa, calda, accogliente, con tredici mini-suite sul lago di Garda. Sarà forse per questo che il Weekend di Benessere risulta ancora più piacevole e non viene mai voglia di togliersi l'accappatoio bianco per uscire. Tutte le mattine s'incontra il medico, viene stabilita una terapia alimentare personalizzata a finalità dimagrante, disintossicante ed energetica e anche una terapia medica a base di integrazione con oligoelementi. Il resto è puro piacere tra massaggi fisioterapici per alleviare tensioni a livello del sistema muscolo-tendineo, ginnastica posturale, stretching dei meridiani, trattamenti estetici, pressoterapia ed elettroscultura, e anche un trattamento di Polarity, tecnica di digitopressione sul corpo che libera la muscolatura e migliora la circolazione sanguigna.

Info: Weekend di Benessere di 3 giorni, da lunedì a giovedì, da 1.950 euro a persona, pernottamento incluso; da giovedì a domenica 2.450 euro. La Maison du Relax, Gardone (Brescia). Tel. 0365.290484; www.maisondurelax.com



LOMBARDIA Erbusco
Le delizie della dieta Bio-Light firmata Chenot

Nel verde della Franciacorta è facile dimenticare tutto. Perché durante il percorso Rebalance dell'Espace Chenot, presso l'Albereta, le giornate sono scandite in modo da avere sempre un appuntamento fissato nella Spa o qualche attività da seguire. Si può iniziare al mattino con una passeggiata nel Parco delle Sculture che abbraccia l'Albereta, un po' di nuoto controcorrente dall'effetto rigenerante, lezioni di Pilates di 45 minuti, massaggi rilassanti e rigeneranti, ma anche trattamenti per il viso (come quello con ultrasuoni e la mesoterapia con acido

ialuronico), perché anche l'estetica in un programma dedicato alla perdita di peso è importante. La dieta Bio-Light è quella firmata Chenot, che contempla anche un moderato apporto di proteine e carboidrati, con ricette gustose che appagano il gusto e la vista (c'è anche una app di ricette che permette di riprodurle a casa). E poi a letto presto, perché il sonno è rigenerativo.

Info: Pacchetto Rebalance (3 giorni) 1.448 € a persona pernottamento escluso. Chenot Espace L'Albereta Erbusco (Brescia). Tel. 030.7760550; www.albereta.it