

IO DONNA - Settembre 2014

BELLEZZA



BENESSERE TAILOR MADE

Dove. Situata sulle rive del Garda, *Villa Paradiso* è l'occasione ideale per una remise en forme anche della mente. La magia del lago qui si fa sentire: una piscina esterna e una interna, che viene utilizzata anche per l'acquagym, e 35 camere, di cui una suite, due superior, sei junior suite (tutte con terrazzo e vista sul lago).

Ci piace. La cucina salustistica (ma con gusto). Una sana alimentazione nasce da un attento e costante lavoro di squadra che vede impegnati sia gli chef, sia lo staff medico. Ricette dai sapori mediterranei si coniugano perfettamente con le più recenti acquisizioni nel campo della nutrizione e con le più attuali tecniche di creatività culinaria. Da tutte queste sinergie è scaturita una filosofia alimentare che, rispettosa dei ritmi stagionali, soddisfa la clientela più raffinata con un regime ipocalorico di 800-1000 kcal quotidiane) e l'aiuto dell'equipe medica secondo le esigenze di ciascun ospite. Cotture sempre delicate e per tempi limitati (più sapore e vitamine), per permettere di seguire a una vera e propria dieta antiossidante.

Info. Villa Paradiso Clinical Beauty, tel. 0365.29481; vilaparadiso.com. A partire da 2.400 €.

Il trattamento al top

Platinum (una settimana in pensione completa): visita medica con valutazione funzionale, E.C.G, terapia medica di base per il riassetto micronutrizionale ed integrazione funzionale con oligoelementi, terapia alimentare personalizzata

dimagrante, energetica e disintossicante, diete immunomodulanti e anti-aging, visita medica quotidiana, 6 trattamenti di masso-fisioterapia, 6 trattamenti estetici, 6 idroterapie, hammam, 2 trattamenti Polarity, Do-in (stretching dei meridiani).