

Gioia! - Aprile 2015

GIOIA/ mete di benessere



LAGO DI GARDA: **DIETA E OMEOPATIA**

Venerdì ore 9,30: la bilancia segna 60 kg. Il giorno dopo, stessa ora, l'ago indica 58,60 kg. Non ci sono di mezzo digiuno o lassativi, ma una **giornata di dieta calo-peso** (dalle 900 alle 1.000 calorie, che, in media, assicura una perdita di 2-3 chili a settimana, fino a 4-5 se si è molto in sovrappeso) con pasti gustosi e capaci di stimolare il metabolismo. Li studia Cristian Duca, chef di **Villa Paradiso di Gardone Riviera (BS)**, decidendoli giorno per giorno con il medico. Ogni mattina, dopo la misurazione bioelettronica funzionale dello stato organico, il medico imposta il lavoro: alimentazione, massofisioterapia, estetica, attività fisica. «Non basta perdere peso: occorre ridurre, ad esempio, anche il girovita; perciò si interviene con il drenaggio linfatico e circolatorio», spiega il dottor Lucio Loreto, omeopata e membro della Direzione scientifica. «La prescrizione di dieta, fitoterapici e rimedi omeopatici aiuta a mantenere il metabolismo nelle migliori condizioni possibili anche una volta tornate a casa». Ne sanno qualcosa Tina Turner, Vasco Rossi, Raoul Bova, Valeria Golino... Il soggiorno **Platinum** (sette giorni con dieta, esami e trattamenti quotidiani) parte da 2.490 euro durante le settimane promozionali. **Info:** www.villaparadiso.com



IM MEZZO AL VERDE

Il parco di Villa Paradiso, con vista sul Lago di Garda. Sotto, lezione di pilates nella palestra di questo clinical beauty hotel.