

IL GIORNALE - giugno 2016



BENESSERE Lungo lo stivale

Spa esclusive dove la remise en forme assicura risultati

Dalle Langhe alla Puglia breve viaggio tra strutture che offrono una risposta per ogni esigenza di forma ed estetica

Elena Pizzetti

■ Medicali, termali, talassoterapiche, olistiche. Affacciate sul lago, in cima a colli coltivati a vite o immerse negli ulivi, ecco alcune strutture che applicano programmi efficaci in grado di garantire benefici concreti.

Ora spostiamoci a Villa Paradiso Clinical Beauty e alla Maison du Relax Relais Benessere a Gardone Riviera: due strutture ma un unico concetto di remise en forme applicato da 28 anni con successo. Complici i numeri: a Villa Paradiso i 48 ospiti sono accuditi da uno staff di 100 persone, di cui 25 impegnate nella spa, e 8 medici. Ogni mattina, dopo la misurazione bioelettronica funzionale dello stato organico, il medico imposta il lavoro dell'équipe: chef,

massofisioterapia, estetica, attività fisica. I trattamenti estetici si avvalgono di tecnologie all'avanguardia, alte professionalità e una linea ad hoc estremamente performante. In base alle singole necessità si opta per un regime dietetico detossinante-riequilibrante o di calo-peso (attorno alle 1.000 calorie) che in media assicura una perdita di 2-3 chili la settimana fino a 4 - 5 se si è molto in sovrappeso. Senza rinunciare al gusto, perché lo chef Cristian Duca, autore di un utilissimo libro di ricette, sa come appagarlo nonostante la leggerezza degli alimenti, delle cotture e dei condimenti (www.villaparadiso.com).

RELAX

La piscina esterna panoramica di Villa Paradiso nel bel parco affacciato sul lago di Garda.