

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](http://www.villaparadiso.com)).

**RELAX**

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