



di Clelia Torelli

vita pratica

Vado, dimagrisco e... torno!

## Rimettersi in forma senza stress

Digiunare non piace a nessuno. Farsi coccolare, invece, piace a tutti. Unisci l'utile al dilettevole: perdi chili e regalati tanti trattamenti

**S**e hai qualche chilo da perdere e, nonostante questo, non riesci a rimetterti in riga nemmeno con un'alimentazione sana ed equilibrata, ti proponiamo un programma che ti aiuterà, passo dopo passo, a non mollare i tuoi buoni propositi e a tornare in forma.

**1** Non abbandonare mai l'attività fisica. Anche se condotta a ritmo più blando, meglio non impigrirsi, in particolare nei periodi di festa o di vacanza, quando si tende a mangiare di più, perché spesso lo si fa in compagnia. Essere costanti nello sport non serve a bruciare più calorie nell'immediato, bensì ad abituare il corpo a mantenere il metabolismo attivo. Non si deve strafare: basta anche un'oretta al giorno di camminata a passo sostenuto.

**2** Se la ritenzione idrica e il gonfiore sono la conseguenza delle numerose cene ricche di grassi e dolci che ti sei concessa ultimamente, prova a fare così. Tre sono le strategie per vincerla quando si ritorna a pasti normali: ridurre la quantità di sale per condire e cucinare, preferendo sempre sale marino integrale e arricchendo le preparazioni con esaltatori del gusto come spezie ed erbe aromatiche; preferire verdura cruda, che al contrario di quella cotta trattiene meno acqua ed evita ulteriore ritenzione ed evi- ➤



**Ride la bilancia** Che bello quando l'ago scende. Ancor meglio se, per ottenere i risultati, si è state attente a tavola ma, soprattutto, ci si è fatte coccolare con terapie dolci ed efficaci.





## Ad Alassio la cellulite si sconfigge con le alghe e i bagni di oli essenziali

Dopo più di quarant'anni torna, in tutto il suo splendore, il Grand Hotel di Alassio affacciato sull'omonimo golfo. Il suo centro ThAlassio propone il pacchetto rigenerante detossinante che prevede 2 trattamenti bioenergetici della cellulite, 1 cellulite Wrap, 1 massaggio drenante, 1 impacco corpo alle alghe, 1 trattamento Talasso in Osmosis, 1 trattamento Talasso in Talax o Niagara, in abbinamento a un bagno in olio essenziale a scelta, 4 percorsi Talasso, 4 pernottamenti con trattamento B&B in camera doppia e 2 cene presso il ristorante dell'hotel. [www.grandhotelalassio.it](http://www.grandhotelalassio.it)



## Sulle dolci colline modenesi tra idromassaggi e giochi d'acqua

L'Hotel Terme di Salvarola, sulla collina di Sassuolo vicino a Modena, nel cuore dell'Emilia Romagna, è circondato dal verde e da grandi vigneti, un'oasi dove fuggire per ritrovare forma e benessere. E in particolare proprio per questo l'hotel propone il pacchetto "Remise en forme dopo le abbuffate natalizie" che include 2 pernottamenti in camera doppia con trattamento di prima colazione a buffet, 1 Body trattamento "Phitotalassoceanica" dall'effetto

drenante e detossinante, 1 massaggio localizzato endotermico "Lipodren", 1 massaggio rimodellante connettivale con phitoessenze personalizzate, 1 massaggio emo-linfo-rimodellante alla crema marina, 3 giornate benessere alla Spa Termale Balnea, dotata di 5 tra vasche e piscine di acqua termale a diverse temperature con idromassaggi e giochi d'acqua, camminamenti vascolari, sauna, bagno di vapore con aromi, luci colorate, zona relax, utilizzo della grande palestra cardiofitness, assistenza medica e infusi detox da gustare durante i trattamenti. [www.hoteltermesalvarola.it](http://www.hoteltermesalvarola.it)



## Sull'Appennino Tosco-Emiliano per massaggi "speciali"

Il Val di Luce SPA Resort si propone come luogo ideale, immerso nella natura dell'alta montagna appenninica, per trascorrere una vacanza dedicata a se stessi in un contesto raffinato, dotato di tutti i comfort. È una struttura moderna ed elegante, dove riscoprire il proprio benessere e abbandonarsi a un mondo di cure e attenzioni, per ritrovare energia ed equilibrio in ogni momento dell'anno. Un mix di sport, fitness e relax totale, dove spiccano le proposte di una SPA, dotata di una "piscina dei cristalli" riscaldata a 32 gradi, racchiusa sotto una suggestiva piramide di vetro, con meravigliosa vista sui paesaggi innevati. Il pacchetto "Afrodite Remise en Forme" comprende diversi trattamenti in piscina e in un percorso benessere idrotroficante, scrub al miele, aromatherapy massage, hot stones massage, trattamento viso facial decléor, Green Forest Aroma et Energy Ritual, trattamenti Viso Anti aging M. De Beaute Carita Paris, Deep Tissue Massage. [www.valdilucesparesort.it](http://www.valdilucesparesort.it)



vita pratica

## La cromoterapia nel cuore di Roma

Il Parco dei Principi Grand Hotel & Spa, affacciato su Villa Borghese, in uno degli angoli più ricercati di Roma, nella sua Prince SPA propone il pacchetto "Spa Move & Mind" che comprende: massaggio corpo aroma relax; trattamento viso illuminante e rilassante Soin Cocoon; ingresso all'area umida dotata di bagno turco con thalasso e aromaterapia, sauna finlandese, biosauna con cromoterapia; docce emozionali: pioggia tropicale, nebbia fredda; cascata del ghiaccio, doccia svedese; piscina con percorso di idromassaggi e percorso fitness.

[www.parcodeiprincipi.com](http://www.parcodeiprincipi.com)



◀ tare prodotti ricchi di sale come insaccati e affumicati, sottolio, cracker e grissini anche se non salati in superficie, estratti di carne o dadi, pizza, formaggi stagionati.

**3** Evita di mangiare troppo nel pomeriggio. Gli eccessi serali si trasformano in grassi perché non si ha modo di bruciare questo surplus di energie. Ottimo è uno spuntino a base di frutta o yogurt naturale a metà pomeriggio, seguito da una cena leggera, che preveda un secondo piatto cucinato in modo semplice: carne, pesce o uova accompagnati da un contorno di verdure di stagione condite con olio extravergine di oliva.

**4** Fai sempre colazione: è inutile e, anzi controproducente, saltare i pasti, in particolar modo la colazione che è fondamentale per dare il giusto input. Perfetti: yogurt naturale con frutta fresca e fiocchi d'avena; una mela cotta con un cucchiaino di frutta secca sminuzzata e una fetta di pane di segale; una tazza di latte di soia e una fetta di pane ai cinque cereali con un velo di confettura; una spremuta d'arancia con una tazza di crema d'avena.

**5** Non eliminare il condimento di olio extravergine di oliva. Esistono grassi che fanno bene e grassi che fanno male: quelli contenuti nell'olio extravergine, nella frutta secca e nel pesce sono quelli che non devono mai mancare. Per non eccedere nel condimento usa come unità di misura un cucchiaino da minestra e non usarne più di tre al giorno. Evita invece il più possibile i grassi saturi come panna, strutto, burro, lardo, pancetta, olio di palma o di cocco, margarina, formaggi molli e stagionati, insaccati.

**6** Non sottoporli a un regime dietetico fortemente ipocalorico e lascia perdere le diete fai-da-te. Così come è perfettamente inutile, calcolatrice alla mano, ponderare minuziosamente gli alimenti concessi in una dieta da 1200 kcal o quanto si debba sudare alla lezio-

ne d'aerobica per smaltire quel cioccolatino di troppo. Se hai realmente bisogno di perdere qualche chilo, o anche semplicemente di imparare una corretta alimentazione, rivolgiti a un serio professionista. Se decidi di unire l'utile al dilettevole approfittando di qualche giorno di vacanza o anche solo di un week end fuori porta, puoi scegliere un hotel con centro benessere annesso, in cui potrai ossigenarti, depurarti, rilassarti e perdere i chili di troppo. Tanti i trattamenti e i pacchetti dedicati al benessere e alla remise en forme. Mare, città, campagna... ce n'è per tutti i gusti. Guarda qui e scegli quella che più ti piace. ▼

## Hammam tra le montagne dell'Abruzzo

Relais Ducale di Pescocostanzo è un hotel di grande fascino. Il camino sempre acceso, le travi a vista e la pietra bianca della Majella, i colori caldi del bosco, gli arredi e i dettagli d'antan ne fanno un indirizzo unico. La sua Spa è un vero e proprio salotto del benessere, dove la luce calda delle candele, il profumo avvolgente di essenze aromatiche e la musica soft, conducono a una dimensione di assoluto relax. Qui, ideale per chi vuole mantenere la forma fisica c'è il Percorso silhouette che comprende: sauna finlandese, hammam, docce emozionali,

vasca idro, sala fitness e una grande piscina con getti idromassaggio e, infine, una zona relax in cui rilassarsi bevendo una tisana. [www.relaisducale.it/home.asp](http://www.relaisducale.it/home.asp)

