Anno XVI · n.37 · Novembre 2026 / Febbraio 2027 · € 5,90

Destinazione Benessere

TERME & SPA

RIFUGI INTIMI E IL LUSSO DEL TEMPO
in Italia e oltreconfine

KOŠICE E GLI ALTI TATRA
Il cuore della SLOVACCHIA

BEAUTY D'INVERNO
Skincare, Biohacking, Nutricosmetica

L'ITALIA DEL CANOTTAGGIO
illumina le acque del BOSBAAN

RICETTE D'AUTORE
A TAVOLA con gusto e qualità

BRAIN FOOD & PERFORMANCE
La GUIDA in 5 domande e risposte

THAILANDIA 2027
L'ANNO DELLA TRASFORMAZIONE

COVER STORY

ANNA CIECH

"Vi spiego perché la montagna è la vera medicina del futuro„

INQUADRA IL CODICE E SCOPRI LE NOVITÀ

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - AUT. N°28/2023 STAMPE IN REGIME LIBERO


amazing
THAILAND
BENESSERE, EMOZ
IL LUSSO
DOVE?
IN

www.turismothailandese.it

wow

SOMMARIO



34 ANNA CIECH

IL SUCCESSO? INIZIA QUANDO CI PRENDIAMO CURA DI NOI STESSI

Intervista a cura di *Bruno Russo*

COVER STORY



12



8



6

OBIETTIVO SALUTE

10 CALO DEL DESIDERIO? COME TORNARE A FUOCHI E FIAMME
a cura della *redazione*

20 IMPLANTOLOGIA DENTALE
I vantaggi delle nuove tecniche
a cura del Dott. *Valerio Coletta*

22 BRAIN FOOD & PERFORMANCE
La guida in 5 domande e risposte degli esperti di nutrizione
a cura della *redazione*

26 CERVELLO E ARTERIE:
E se i vuoti di memoria segnalassero il rischio ictus?
a cura della *redazione*

32 LO ZENZERO: LA RADICE ALLEATA DELLA TUA DIGESTIONE
a cura della Dott.ssa *Roberta Madonna*

38 PATOLOGIE DEL SENO DALLA PREVENZIONE ALLA RISOLUZIONE
a cura di *Artemisia Lab*

78 L'ALLENAMENTO PER LE DONNE OVER 50
a cura del Dott. *Giovanni Petrarca*

80 CADUTA DEI CAPELLI: COME ORIENTARSI TRA PREVENZIONE, TRATTAMENTI E TRAPIANTO
Intervista a cura di *Bruno Russo*

84 RITROVARE SÉ STESSI IN 5 STEP
I consigli degli Odaka Yoga, talent di Wanderlust 108
a cura della *redazione*

BELLA ITALIA

12 L'INVERNO DEI SENSI
Quando la natura si assopisce e l'aria si fa pungente, l'Italia svela i suoi rifugi più intimi
a cura di *Stefania Russo*

30 VITE | TAVOLA & DISPENSA:
L'alchimia del gusto tra grandi calici ed eccellenze d'Italia
a cura di *Stefania Russo*

49 INCANTO D'INVERNO A MERANO
Rigenerarsi all'Hotel Villa Westend nel cuore dell'Alto Adige
Reportage a cura di *Stefania Russo*

54 LA FAVORITA FOOD & WINE RESORT
Il rifugio d'inverno nel cuore verde dell'Umbria, tra spa private e gusto autentico
a cura di *Stefania Russo*

70 CASA 50 CONQUISTA ROMA
L'arte del piacere partenopeo tra design, salute e convivialità
a cura di *Stefania Russo*

86 LA FUGA D'INVERNO PIÙ CHIC
Al Solea Dolomiti nasce il nuovo Tempio del Wellness
a cura della *redazione*

GLI ALLEATI DI BELLEZZA

72 BEAUTY D'INVERNO
Tra skincare tech, biohacking corpo e nutricosmetica
a cura della *redazione*

CULTURA E SOCIETÀ

50 LE FOTO E I CONSIGLI DEI LETTORI
PREMIATI DALLA GIURIA DI QUALITÀ DELLA XI EDIZIONE
a cura della *redazione*

97 DIVENTARE GIORNALISTA NEL SETTORE WELLNESS
La formazione e le opportunità con Destinazione Benessere
a cura di *Simonetta Clucher*



42



88



86



28





SPORT E PASSIONI

6 L'ITALIA DEL CANOTTAGGIO ILLUMINA LE ACQUE DEL BOSBAAN
a cura di *Marco Callai*

28 DI CORSA, PENSANDO ALL'AMBIENTE
a cura di *Roberto Cavallo*

82 DOVE IL MOVIMENTO TROVA IL SUO METODO
Perché "Dove cambia tutto" è la lettura benessere da non perdere
a cura della *redazione*

WORLD EXPERIENCE

8 THAILANDIA 2027. L'ANNO DELLA TRASFORMAZIONE
Intervista a cura di *Bruno Russo*

42 KOŠICE E LA MAGIA DEGLI ALTI TATRA
Un viaggio nel cuore autentico e sorprendente della slovacchia orientale
Reportage a cura di *Stefania Russo*

66 IL SEGRETO DELLE TERME DEI SENATORI DI CARTAGINE
Al Royal Tulip Korbous Bay Thalasso & Springs 5*
a cura della *redazione*

88 BEYOND WELLNESS
In viaggio tra le esperienze di rigenerazione che ridefiniscono il lusso del tempo
a cura di *Stefania Russo*

LA CASA CHE VORREI

68 RINNOVARE CASA SENZA STRAVOLGERLA
PICCOLI GESTI PER UN INVERNO DI BENESSERE
a cura dell'Interior Stylist *Angela Fani*

69 L'ELEMENTO METALLO:
IL VALORE DELL'ESSENZIALE
a cura della Master in Feng Shui *Donatella Magni*

PASSIONE CUCINA

57 L'ARTE DEL BUON CIBO.
IL TERRITORIO INCONTRA LA SALUTE
a cura di *Bruno Russo*

58 RAVIOLO APERTO DEL MEDITERRANEO CON VERDURE INVERNALI
Ricetta dello chef *Gianluca Tomasi*
Vino abbinato: *Roma DOC Malvasia Puntinata*
Commento nutrizionale della Dott.ssa *Rita Califano*

60 SAPORI DEL VESUVIO NEL PIATTO
FUSILLONI CON POMODORINO DEL PIENNOLO
Ricetta dello chef *Salvatore Abruzzese*
Vino abbinato: *Lacryma Christi Vesuvio Bianco DOC*
Commento nutrizionale della Dott.ssa *Francesca Romana Piccione*

62 U PANI COTTU
PANE COTTO CON PORCINI STRACCIATELLA E OLIO EVO
Ricetta dello chef *Concetta Ragusa*
Vino abbinato: *Incontro al Circeo DOC Rosso*
Commento nutrizionale della Dott.ssa *Michela Troiani*

64 Risotto crema di zucca, scampi e gorgonzola DOP
Ricetta dello chef *Giovanni Maniaci*
Vino abbinato: *Piana del Mosaico IGT Rosso Biologico*
Commento nutrizionale della Dott.ssa *Alessia Candi*

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

27–30 MAGGIO 2027
FIERA E RIVIERA DI RIMINI

ORGANIZZATO DA
ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future
riminiwellness.com

IN COLLABORAZIONE CON
Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale
ITA ITALIAN TRADE AGENCY
Opportunitaly



L'ITALIA DEL CANOTTAGGIO ILLUMINA LE ACQUE DEL BOSBAAN

a cura di **Marco Callai**

foto: *canottaggio.org*

L'Italia del canottaggio illumina le acque del Bosbaan ad Amsterdam con prestazioni magistrali. Ai Mondiali 2026, la spedizione azzurra si conferma sul tetto del mondo grazie all'oro del quattro di coppia maschile e al bronzo del due senza maschile.

Il palcoscenico olandese esalta la solidità dell'armo composto dai finanzieri **Giacomo Gentili, Luca Rambaldi, Andrea Panizza e Luca Chiumento**. Il quartetto azzurro ha difeso il titolo conquistato a Shanghai un anno prima. La finale è stata una prova di forza e di intelligenza tattica straordinaria. I tedeschi hanno provato a fare l'andatura nella prima metà di gara.

La barca italiana non ha però perso la calma strategica. Ai 1300 metri gli azzurri hanno incrementato la loro azione operando il sorpasso. Il finale sui 250 metri è stato un'autentica esibizione di potenza.

L'Italia ha chiuso in **5:33.60**, respingendo gli attacchi di Germania e Gran Bretagna. **Giacomo Gentili**, cremonese, capovoga monumentale dal ritmo impeccabile.





Luca Rambaldi, ferrarese, motore inesauribile. **Andrea Panizza**, lecchese di Mandello, atleta di eccezionale potenza.
Luca Chiumento, padovano, elemento di straordinaria sensibilità e precisione in acqua. Il quattro di coppia ha dedicato un nuovo successo al compagno **Filippo Mondelli**. Il campione azzurro è scomparso prematuramente cinque anni fa. La sua memoria continua a spingere la barca sui campi di tutto il mondo.
La festa italiana ad Amsterdam era iniziata già nella giornata precedente. Nelle acque del Bosbaan è arrivata un'altra splendida medaglia olimpica.
Il **due senza maschile** ha conquistato un podio di immenso valore. Sotto una pioggia battente e temperature rigide, la coppia azzurra ha lottato con i denti.
Una prestazione di puro carattere che rilancia le ambizioni della specialità. I protagonisti di questa bellissima barca da podio sono **Matteo Lodo** (Fiamme Gialle), già due volte medagliato olimpico, e **Giovanni Codato** (Fiamme Oro/SC Gavirate), autore di una crescita esponenziale.

Il coordinamento tra l'esperienza di Lodo e la freschezza di Codato ha funzionato. Ad Amsterdam, la finale è stata raggiunta anche da altri tre equipaggi olimpici: il due senza femminile quarto con Laura Meriano e Alice Codato, il doppio femminile (Clara Guerra, Alice Gnatta) e l'otto maschile (Nunzio Di Colandrea, Alfonso Scalzone, Giovanni Abagnale, Matteo Sartori, Leonardo Pietra Caprina, Giuseppe Vicino, Matteo Lodo e Giovanni Codato, con al timone Alessandra Faella) che hanno chiuso al sesto posto.
Tra le barche paralimpiche da evidenziare il quarto posto del quattro con PR3 (Martina Osualdini, Carolina Foresti, Marco Frank e Stanislau Litvinchuk, con al timone Chiara Reto) e il quinto di Giacomo Perini nel singolo PR1.

Nel 2027 l'attenzione sarà dedicata alla conquista dei pass per i Giochi Olimpici di Los Angeles. Appuntamento a fine agosto a Lucerna (Svizzera) per i Mondiali Assoluti •



THAILANDIA 2027 L'ANNO DELLA TRASFORMAZIONE

Intervista a cura di **Bruno Russo**



foto: *Puket*



Mrs. Chiravadee Khunsub
Deputy Governor for International Marketing Europe, America, Middle East and Africa.





Un viaggio straordinario non è fatto solo di luoghi da visitare, ma di esperienze che rimangono impresse nell'anima. L'Ente del Turismo Thailandese (TAT) ci guida alla scoperta di un Paese che sa rinnovarsi senza perdere la propria autenticità, svelando affinità profonde e sorprendenti con lo stile di vita italiano. Ne abbiamo parlato con Mrs. Chiravadee Khunsub, Deputy Governor for International Marketing Europe, America, Middle East and Africa.

UN PONTE CULTURALE TRA ITALIA E THAILANDIA: LA CUCINA COME IDENTITÀ

Iniziamo parlando di un argomento che accomuna visceralmente i nostri due popoli: la gastronomia. L'Italia e la Thailandia sono considerate tra le culle culinarie più importanti del mondo. Quali sono i punti di contatto e perché la cucina thailandese rappresenta un valore aggiunto così forte per i turisti italiani?

Esiste una sinergia profonda e sorprendente tra l'Italia e la Thailandia. Se guardiamo allo stile di vita quotidiano, l'italiano pone il cibo, il buon vino e la convivialità al centro della propria esistenza. Allo stesso modo, in Thailandia la cucina non è mero nutrimento, ma cultura viva e condivisione. Pensiamo alla pasta italiana e confrontiamola con la straordinaria varietà di noodles thailandesi: ne esistono centinaia di tipi diversi, preparati in innumerevoli varianti regionali. Spesso chi non conosce a fondo la nostra cultura tende a percepire la cucina thai come esclusivamente "piccante". In realtà, lo spettro dei sapori è estremamente ampio e spazia da piatti delicati fino a preparazioni audaci e speziate. Questa ricchezza nasce da radici culturali molto simili alle vostre, basate sulla centralità della famiglia allargata e multigenerazionale. Quando si cucina, si pensa contemporaneamente alla nonna, ai genitori e ai bambini, disponendo i piatti al centro della tavola esattamente come nella tradizione domenicale italiana. Inoltre, la Thailandia vanta un patrimonio gastronomico unico grazie a una biodiversità straordinaria che va dalle verdure e erbe officinali del Nord fino all'abbondanza di pesce del Sud, offrendo un vero e proprio viaggio nel viaggio.

DALLO STREET FOOD ALLE STELLE MICHELIN: IL RACCONTO DIETRO OGNI PIATTO

Oggi la ristorazione in Thailandia vive una doppia anima di straordinario successo: da un lato l'iconico street food, dall'altro una scena gastronomica d'alta cucina premiata dalle guide internazionali.

Assolutamente sì. La Thailandia offre questo duplice eccellente livello: da una parte la vivacità dello street food urbano, dall'altra l'affermazione





di chef stellati Michelin a Bangkok e Phuket. Lo street food è l'essenza della nostra cultura quotidiana, perfetto per un pranzo veloce, mentre la sera la proposta si eleva con cucine internazionali di altissimo livello, inclusi straordinari ristoranti italiani guidati da chef del Sud Italia. Non a caso, Phuket ha ottenuto il riconoscimento di Città Creativa della Gastronomia UNESCO. Per il viaggiatore moderno il cibo è una passione totalizzante in cui si ricerca la storia, l'origine degli ingredienti e il legame con le comunità locali, tramandando i segreti di cucina tra i membri della famiglia proprio come la ricetta della "mamma" in Italia. Inoltre, la cucina thailandese viene riscoperta come una delle più salutari al mondo grazie all'uso di verdure fresche, erbe aromatiche e un basso contenuto di grassi saturi, un'attenzione certificata anche dai marchi di Indicazione Geografica (GI).

LA RIVOLUZIONE DEL WELLNESS: DAL MASSAGGIO TRADIZIONALE ALLA LONGEVITÀ MODERNA

Storicamente, quando si parla di benessere in Thailandia, il pensiero corre immediatamente al leggendario massaggio thailandese. Come si è evoluto questo concetto nell'era moderna?

Il benessere in Thailandia non è un'industria calata dall'alto, ma è profondamente intessuto nel nostro stile di vita e nella nostra filosofia quotidiana. Storicamente il massaggio è stato il nostro biglietto da visita nel mondo, ma oggi l'offerta si è evoluta in modo straordinario, articolandosi in tre categorie principali che rispondono alle esigenze del viaggiatore contemporaneo:

- ✓ *Benessere Preventivo e Rilassamento: Comprende l'arte classica del massaggio thailandese, le terapie di rilassamento profondo, la meditazione buddista e i trattamenti spa pensati per riequilibrare corpo e mente, alleviando ad esempio i disturbi legati allo stress e alla vita d'ufficio (il cosiddetto office syndrome).*
- ✓ *Medical Wellness e Innovazione Scientifica: Un settore in forte crescita che unisce le terapie tradizionali alla diagnostica medica avanzata. Per fare un esempio concreto pensato per i turisti europei: i viaggiatori italiani che arrivano in Thailandia dopo un lungo volo intercontinentale e soffrono di jetlag possono accedere a programmi mirati in cliniche specializzate, che includono sessioni in camere iperbariche a ossigeno puro per favorire un sonno profondo, una rapida rigenerazione cellulare e il recupero delle energie.*
- ✓ *Destinazioni per la Longevità e Ritiri Olistici: La Thailandia è diventata un punto di riferimento globale per il turismo della longevità. Luoghi d'eccellenza come il resort Kamalaya a Koh Samui offrono pacchetti immersivi di dieci giorni che combinano check-up medici approfonditi, percorsi di perdita di peso, tecniche di meditazione, Tai Chi e yoga.*

I risultati di questo impegno costante ci vedono saldamente nella top ten mondiale del wellness. Basti pensare che la Thailandia (e in particolare l'isola di Phuket) è stata recentemente premiata in Canada come Miglior Destinazione Wellness del Sud-est asiatico sulla base dei voti espressi da oltre due milioni di viaggiatori canadesi. Questo fermento troverà la sua massima espressione nel prossimo Global Wellness Summit, che riunirà a Phuket oltre cinquecento esperti e leader mondiali del settore, confermando il nostro primato nella promozione di una vita lunga, sana e consapevol

VERSO IL 2027: L'ANNO DELLA TRASFORMAZIONE E IL VALORE DELL'ESPERIENZA

L'Ente del Turismo Thailandese ha annunciato il periodo 2025-2027 come l'"Anno della Trasformazione". Cosa significa concretamente questa visione per il futuro del turismo internazionale?

Il mondo sta cambiando a ritmi vertiginosi e le sfide globali sono sempre più complesse. Continuare a operare con i metodi del passato porterebbe ai medesimi risultati; per questo abbiamo scelto di "pensare fuori dagli schemi" (out of the box). La trasformazione significa posizionare fermamente la Thailandia come una destinazione di altissima qualità, non solo in termini di bellezze paesaggistiche, ma soprattutto per l'eccellenza dei prodotti e dei servizi offerti.

Le nostre città, e in particolare Bangkok, continuano a essere votate regolarmente ai vertici delle classifiche mondiali dalle più autorevoli riviste internazionali di viaggi, come National Geographic e Condé Nast Traveler. La trasformazione implica una focalizzazione sui viaggiatori di qualità, valorizzando la percezione del Paese: vogliamo superare l'idea superata che la Thailandia sia semplicemente una meta "economica", ridefinendola come una destinazione dall'eccezionale rapporto qualità-prezzo e di lussuoso accesso.

Se confrontiamo il potere d'acquisto, con un budget di circa 200 euro in Europa o negli Stati Uniti è spesso possibile soggiornare unicamente in una camera d'albergo standard di dimensioni ridotte; in Thailandia, la stessa cifra permette di vivere un'esperienza di lusso accessibile, soggiornano in splendide ville con piscina privata e godendo di un servizio alberghiero impeccabile, rinomato in tutto il mondo per la sua proverbiale ospitalità.

Il nostro obiettivo primario non è incrementare il turismo di massa mordi e fuggi, ma fare in modo che ogni viaggiatore viva un'esperienza trasformativa e memorabile. Vogliamo che la Thailandia diventi una sorta di "seconda casa" per i turisti italiani e internazionali, un luogo in cui tornare ripetutamente nel corso degli anni. Le affinità culturali tra i nostri popoli – la capacità di godersi la vita, l'assenza di eccessivi timori di fronte alle difficoltà, la solarità e l'incredibile accoglienza – creano una connessione umana immediata.

Come dimostrano le storie di tanti viaggiatori innamorati del nostro Paese (compresi i giovani visitatori che scelgono la Thailandia anno dopo anno insieme alle loro famiglie), l'obiettivo finale è che il viaggio in terra thailandese non sia una semplice vacanza occasionale, ma un capitolo di vita indelebile, un ritorno costante verso un luogo che sa accogliere chiunque come un membro della propria grande famiglia. •

CALO DEL DESIDERIO?
COME TORNARE A FUOCHI E FIAMME

a cura della **redazione**

Non è solo questione di stanchezza o di routine di coppia. Il calo della libido è un campanello d'allarme multifattoriale che coinvolge ormoni, stress cronico, stile di vita e salute vascolare. Ma la scienza e la medicina moderna offrono strategie concrete per riaccendere la complicità e ritrovare il benessere intimo.

QUANDO IL TERMOMETRO DELLA PASSIONE VA IN PICCHIATA

Le bollette da pagare, i ritmi frenetici del lavoro, le ore piccole passate a smaltire le mail e la stanchezza cronica che si accumula sul divano. Spesso diamo la colpa esclusivamente alla stanchezza quotidiana quando la vita intima di coppia attraversa una fase di magra. Eppure, ridurre il calo del desiderio a un semplice "momento di stress" significa ignorare un linguaggio complesso che il nostro organismo – mente e corpo – sta cercando di comunicarci.

Il calo della libido (che in medicina viene definito con i termini clinici di Desire Discrepancy o disturbo da desiderio sessuale ipoattivo) non è una colpa e non è un'inevitabile condanna legata all'avanzare dell'età. È, a tutti gli effetti, un sintomo. Può colpire gli uomini e le donne in egual misura, sebbene con manifestazioni e cause differenti, e rappresenta spesso il punto d'incontro tra equilibri ormonali alterati, stati ansiosi e micro-carenze nel benessere psicofisico generale.

I COLPEVOLI INVISIBILI: ORMONI, STRESS E CIRCOLAZIONE

Ma cosa succede biologicamente quando la passione si raffredda?

1. **Il cortisolo, il "killer" della libido:** In cima alla lista dei nemici del desiderio c'è lo stress prolungato. Quando siamo costantemente sotto pressione, le ghiandole surrenali producono grandi quantità di cortisolo e adrenalina. Questo stato di allerta permanente dirotta le energie vitali del corpo verso la sopravvivenza e la difesa, spegnendo i circuiti cerebrali legati al piacere e inibendo la produzione degli ormoni sessuali.
2. **Il calo ormonale (non solo in menopausa o andropausa):** Nelle donne, fluttuazioni di estrogeni e progesterone – legate non solo all'età ma anche a contraccettivi ormonali o disturbi della tiroide – possono azzerare l'interesse intimo. Negli uomini, una progressiva riduzione del testosterone libero, spesso favorita da sovrappeso e sedentarietà, incide pesantemente sulla spinta motivazionale e sull'energia vitale.
3. **La salute vascolare e il microcircolo:** Pochi sanno che l'eccitazione sessuale è, prima di tutto, un evento vascolare e neurologico. Alterazioni della circolazione, pressione alta o un profilo lipidico sregolato compromettono la micro-irrorazione sanguigna degli organi genitali, riducendo la sensibilità e la risposta fisica agli stimoli.

SPEZZARE IL CIRCOLO VIZIOSO: LA STRATEGIA PER RIACCENDERE IL FUOCO

La buona notizia, confermata dagli specialisti in sessuologia medica e endocrinologia, è che il desiderio non è un interruttore che si spegne per sempre: è piuttosto una risorsa biologica che può essere riattivata, a patto di adottare un approccio a 360 gradi.

I quattro passi per ritrovare l'intesa:

1. **Riconoscere il problema senza colpevolizzarsi:** Il primo errore è trasformare il calo del desiderio in un terreno di scontro o in un fallimento personale. Parlarne apertamente con il partner – o consultare uno specialista (medico di base, ginecologo, andrologo o sessuologo) se la situazione persiste – aiuta a togliere ansia alla performance.
2. **Curare il sonno e abbassare i ritmi:** Il cervello ha bisogno di riposo profondo per sintetizzare neurotrasmettitori del benessere come la dopamina e la serotonina, fondamentali per l'attrazione e il piacere. Dormire meno di 7 ore a notte è un lasciapassare sicuro per l'appiattimento emotivo e sessuale.
3. **Movimento e tono vascolare:** L'attività fisica aerobica e l'esercizio di resistenza non servono solo a mantenere la linea, ma stimolano la produzione di endorfine, migliorano l'afflusso di sangue in tutto il corpo e aumentano naturalmente i livelli di testosterone ed energia vitale.
4. **Coltivare la "complicità mentale":** Il desiderio umano è fortemente cognitivo. Ritagliarsi spazi di intimità emotiva slegati dalla routine domestica – riscoprendo hobby condivisi, conversazioni profonde o semplicemente momenti di contatto fisico privi di finalità prestazionali – riattiva i circuiti cerebrali della ricompensa.

UN SINTOMO DA ASCOLTARE, NON DA NASCONDERE

Considerare il calo del desiderio non come un tabù imbarazzante, ma come un prezioso campanello d'allarme sullo stato della nostra salute complessiva, permette di intervenire in tempo. Prendersi cura del proprio corpo, del proprio equilibrio ormonale e della propria serenità mentale non è solo il modo migliore per tornare a "fuochi e fiamme" sotto le lenzuola, ma rappresenta una chiave fondamentale per vivere una vita lunga, sana e appagante. •

Fonti e riferimenti scientifici
Società Italiana di Andrologia (SIA) e Società Italiana di Endocrinologia (SIE): Linee guida sulla gestione del calo del desiderio e dell'ipoattività sessuale legata a fattori ormonali e vascolari.



GLI ALLEATI DELLA PELLE

La Bava di Lumaca, *quella vera, quella concentrata.*

Tante creme dicono di contenerla. Quasi nessuna dice quanta.



Certificato Cruelty Free: l'estrazione della Bava avviene nel rispetto dell'animale.



La Bava di Lumaca è uno degli ingredienti più amati della cosmesi naturale. Idrata, ammorbidisce e aiuta la pelle ad apparire più liscia e luminosa.

Ma non tutte le creme ne contengono la stessa quantità. E non sempre la quantità è scritta sulla confezione.

Helixita ha scelto di fare il contrario: la percentuale è stampata sul fronte di ogni prodotto, in bella vista. **80%** nella **Crema Viso Anti-Age**, **92%** nel **Siero Viso**, **99%** nella **Bava Pura Concentrata**.

Bava di Lumaca biologica, formule Made in Italy, dermatologicamente testate e nichel tested.

E per te che leggi questa rivista c'è un'offerta che non trovi altrove, con un regalo. Il QR code è qui accanto.

SOLO PER LE LETTRICI

Abbiamo preparato qualcosa *solo per te.*
Inquadra il QR code.

Un'offerta riservata, con un regalo dentro.
Basta la fotocamera del telefono.

HELIXITA
NATURA CURATIVA

COSMESI NATURALE ALLA BAVA DI LUMACA



L'INVERNO DEI SENSI

QUANDO LA NATURA SI ASSOPISCE E L'ARIA SI FA PUNGENTE, L'ITALIA SVELA I SUOI RIFUGI PIÙ INTIMI

a cura di **Stefania Russo**



Nella foto:
Terme di Agnano

DESTINAZIONI ICONICHE PER STACCARE LA SPINA E REGALARSI MOMENTI DI PURO PIACERE

C'è un momento preciso dell'anno in cui l'idea stessa di SPA cambia completamente significato. Accade quando l'aria diventa fresca, la luce del tardo pomeriggio sfuma nel crepuscolo e l'inverno fa la sua comparsa portando con sé i primi fiocchi di neve o le nebbie morbide che avvolgono le colline. In quell'istante preciso nasce un desiderio quasi istintivo, profondo: quello di rallentare, di cercare riparo e concedersi una pausa che sappia di calore, silenzio e rigenerazione.
Immergersi in una vasca idromassaggio a cielo aperto mentre fuori il mondo raffredda, lasciarsi avvolgere dal vapore aromatico di una sauna o affidarsi alle mani sagge di un massaggiatore non è un semplice sfizio di stagione. È una necessità della mente e del corpo. È il modo più dolce per ricaricare le batterie, ritrovare la propria energia e restituire valore al tempo. È la stagione per eccellenza dei weekend alle terme, delle fughe romantiche a due e delle esperienze vissute con lentezza.
Per accompagnarti in questo periodo magico abbiamo tracciato un itinerario esclusivo attraverso le eccellenze del benessere nel nostro Paese: un racconto fatto di luoghi unici, storia e innovazione. Quale sarà la tua prossima meta?

MITI DELLA TERRA, VAPORI E MEMORIE ANTICHE

Il nostro viaggio parte là dove la terra custode di segreti millenari parla direttamente ai sensi. Immergersi alle **Terme di Agnano** significa immergersi in un'affascinante oasi di salute e relax, incastonata nella cornice millenaria di un antico cratere vulcanico nei Campi Flegrei, a pochi passi dal cuore di Napoli.
Circondato da una natura rigogliosa e da testimonianze storiche di epoca romana e





VIAGGIO NELLE OASI D'ECCELLENZA ITALIANE: TRA RITUALI SENSORIALI, ARCHITETTURE D'ACQUA E PERCORSI DI LONGEVITÀ.

Nelle foto in alto: Terme di Stigliano. Nella pagina accanto In alto: Premiere Hotel Terme & Spa; In basso: QC Roma.

greca, il complesso termale sfrutta le straordinarie proprietà di sorgenti termo-minerali calde che sgorgano naturalmente dal sottosuolo e delle stufe a calore secco, uniche al mondo. L'acqua e i vapori sulfurei, noti fin dall'antichità per le loro proprietà terapeutiche e rigeneranti, offrono un rifugio di benessere ideale per la cura del corpo, della mente e dello spirito.
www.termediagnano.it

Poco più a nord, nel verde incontaminato della Tuscia romana, le **Terme di Stigliano** accolgono chi cerca una quiete autentica. Inserite in una rigogliosa riserva naturale tra rovine antiche, le sue sorgenti sulfuree e ipertermali alimentano un suggestivo percorso idroterapico all'aperto e un calidarium di vapore, perfetti per vivere il contrasto tra l'aria frizzante dell'inverno e l'abbraccio caldissimo dell'acqua. La *Helius Day Spa* aperta anche agli ospiti esterni con una vasca termale sensoriale affacciata sul fiume. La *Spa Olympus*, ispirata all'Antica Roma che accoglie con la piscina semicoperta Venus ad acqua salata riscaldata, la jacuzzi termale e la vasca di acque sulfuree, tra rituali relax e massaggi di coppia.
www.termedistigliano.it

Nel cuore della grande tradizione termale toscana, nei pressi del verdeggiante Parco Termale secolare e a pochi passi dal centro di Montecatini Terme, spicca il **Grand Hotel Croce di Malta Thai e Golf Resort**. Tra le strutture quattro stelle più storiche e prestigiose della città, l'hotel accoglie gli ospiti con un perfetto connubio di eleganza d'epoca ed esotismo rilassante. Il fiore all'occhiello della struttura è la sua *Thai Silk Spa*: un'oasi intima dove i sensi vengono conquistati fin dal primo momento grazie a un'ampia gamma di massaggi e trattamenti estetici eseguiti da terapisti thailandesi professionisti, tutti diplomati presso la prestigiosa "Lanna Spa Academy" di Chiang Mai. La giornata di relax si completa poi a tavola con le proposte gastronomiche del ristorante *Le Anfore Smart*.
www.ghcrocedimalta.com

Se invece il desiderio è quello di vivere la classica eleganza veneta, immerso nella tranquillità di Abano Terme, il **Première Hotel Terme & Spa** si rivela un'autentica oasi di benessere invernale, dove le proprietà terapeutiche delle rigeneranti acque termali abbracciano il corpo nel calore del vapore. Un connubio perfetto tra eleganza raffinata e rituali wellness su misura, ideale per ritrovare l'armonia interiore e vivere un'esperienza sensoriale indimenticabile durante i mesi più freddi.
Première Spa offre, inoltre, protocolli unici e innovativi Biologique Recherche Soin Biosensible, trattamenti ideali per la pelle di viso, collo e décolleté.
www.premiereabano.it


PREMIÈRE





QUANDO IL FREDDO DISEGNA
IL PAESAGGIO,
IL BEN-ESSERE SMETTE DI
ESSERE UN LUSSO E DIVENTA
UN'ESIGENZA DELL'ANIMA



Nella foto Asmana Wellness World



Adagiato nell'Oasi di Porto a due passi da Fiumicino e dal litorale laziale, **QC Roma** reinterpreta il concetto di dimora storica degli anni '20 immersa nel verde. Con ben 36 pratiche benessere distribuite tra i sotterranei e un parco secolare, la struttura regala emozioni come il bagno caldo nella *Vasca della Lupa* e l'esperienza della *Sauna Caelum*, affacciata sotto il cielo stellato.
Tra le novità più affascinanti spiccano l'Infinity Pool con pareti di cristallo e *QC Magic Lights*, che di sera trasforma la natura circostante in un bosco incantato fatto di luci e proiezioni.
www.qcterme.com

Proseguendo verso Tivoli, **TIBI Sensory Wellness & Spa** , nel *Grand Hotel Duca d'Este*, propone un concetto di relax intimo e multisensoriale.
Qui il percorso Tibi Thermae prende vita soprattutto con le sue suggestive Night Spa: un percorso serale esclusivo permette di godere di un'atmosfera intima e riservata. Punto di forza della struttura è l'attenzione ai trattamenti rigeneranti e ai percorsi idroterapici mirati, tra cui spiccano i rituali di coppia e i massaggi olistici avanzati, Detox, Relax, Energy, Anti-Age, studiati per sciogliere ogni tensione e regalare un totale reset psicofisico in un ambiente di grande eleganza.
www.ducadeste.com

Rimanendo nell'orbita capitolina, nel cuore di **A.Roma Lifestyle Hotel**, *Livia Wellness & SPA* è un'elegante oasi di benessere ispirata all'antico culto delle terme romane. Oltre 3.000 mq di esclusiviambienti dal design contemporaneo accolgono percorsi wellness e trattamenti olistici, pensati per ritrovare equilibrio e armonia. Dai rituali Signature, come Imperium di Eligenda Roma, ai momenti dedicati alla remise-en-forme e alla cura di sé, ogni esperienza diventa un raffinato viaggio sensoriale, ideale per concedersi una pausa rigenerante dal ritmo frenetico della città.
www.ldchotelsitaly.com/it/hotelaroma-roma/

COLLINE ROMANTICHE E LA SCIENZA DELLA LONGEVITÀ

Lasciando le città alle spalle, il paesaggio si fa collinare e il benessere si tinge dei colori del vino e della natura. Al **Castello di Spessa** in Friuli-Venezia Giulia, il romanticismo non è un dettaglio, ma un modo d'essere. La frase che guida la dimora – *"Siamo un tramonto sulle colline e un calice di un vino speciale"* – riassume l'essenza di un luogo unico, dove i frutti della terra diventano elisir di bellezza. Tra i trattamenti della SPA spiccano l*a Vinoterapia Classic*, con scrub e bagno antiossidante, e la *Vinum Experience* alla Grappaterapia e Mieleterapia per nutrire a fondo la pelle.
www.castellodispessa.it

In alto: TIBI Sensory Wellness & Spa
In basso: Castello di Spessa









RITROVARE
IL TEMPO PER SÉ
È IL VERO PRIVILEGIO
DELL'INVERNO

Sulle colline bolognesi, a **Palazzo di Varignana**, il concetto di vacanza incontra l'alta medicina preventiva negli *Health & Wellness Retreats*. La Dott.ssa Annamaria Acquaviva, incoronata "Wellness Practitioner of the year" ai Destination Deluxe Awards 2026, affianca gli ospiti con un team multidisciplinare attraverso percorsi dedicati a ritrovare il peso forma, gestire lo stress e migliorare il sonno, in un perfetto equilibrio tra scienza e relax.
www.palazzodivarignana.com

Raggiungendo la Basilicata, la magia si fa di pietra nel cuore dei Sassi di Matera.
Palazzo Gattini, dimora nobiliare dei conti Gattini appartenente a *The Leading Hotels of the World*, racchiude nei suoi sotterranei una SPA scavata direttamente nella roccia calcarea. Nuotare nella piscina riscaldata al coperto o lasciarsi cullare dai percorsi d'acqua circondati da pareti antiche offre una sensazione di intima protezione, mentre fuori la storia millenaria della città si veste dei colori dell'inverno.
https://it.lhw.com/hotel/Palazzo-Gattini-Matera-Italy

Per chi cerca una trasformazione profonda in un contesto di quiete assoluta, il **Villaverde Hotel & Resort - Wellness Spa & Golf** di Fagagna (UD) risponde con il progetto *Villaverde Longevity*. Immerso nell'anfiteatro morenico friulano, tra campi da golf a 18 buche e una cucina naturale curata nei minimi dettagli, il resort propone i percorsi *Revitalize* (in formula *Week* o ***Focus***). Il metodo si basa su visite mediche specialistiche, percorsi nutrizionali e motori personalizzati e sulla diagnostica avanzata del centro



Nella foto in alto: Ambasciatori Place Hotel. In basso: LDC A.Roma Lifestyle Hotel. Nella pagina accanto: ChorusLife SPA di Bergamo; VillaverdeHotel & Resort; Quellenhof Luxury Resort Passeier (G&D Staschitz)







medico MyMed presente nella struttura, con l'impegno di fornire un piano concreto da proseguire anche a casa.
www.villaverderesort.com

SAUNE SCENOGRAFICHE, FAVOLE D'ACQUA E RITUALI URBANI

Per gli amanti della montagna e della vera cultura nordica della sauna, il **Quellenhof Luxury Resort Passeier**, in Val Passiria a pochi minuti da Merano, ha trasformato la gettata di vapore in un'arte narrativa. Nelle sue oltre 25 saune spicca la famosa Sauna evento al lago, dove maestri di sauna mettono in scena veri e propri spettacoli multisensoriali: tra aromi di fieno di malga, musiche e proiezioni panoramiche, i rituali prendono spunto da temi evocativi che vanno dai "Pirati dei Caraibi" al "Signore degli Anelli". Un'offerta d'eccellenza che a marzo 2027 vedrà un ulteriore ampliamento con la nascita di una nuova grande area saune dedicata agli show aufguss scenografici.
www.quellenhof.it

Se l'obiettivo è unire i benefici delle sorgenti naturali alla bellezza dei boschi, le **Terme di Comano** e il contiguo Grand Hotel Terme di Comano presentano i nuovi Retreat Longevity. Mentre il parco termale ospita i trattamenti con l'acqua curativa e la terapia forestale tra gli alberi, l'hotel offre un'ospitalità 4 stelle Superior con SPA e ristorazione dedicata. I cinque percorsi su misura (Sleep, Detox, Relax, Activity e Skin) integrano l'esperienza medica e l'accoglienza di lusso per ritrovare equilibrio e vitalità.
www.termecomano.com

Spostandosi nell'atmosfera tranquilla della Ciociaria, l'**Ambasciatori Place Hotel di Fiuggi (FR)** rinnova l'offerta della sua nota *Tangerine Spa* introducendo nel programma settimanale l'*Olit*. Questa disciplina, che unisce movimenti lenti e fluidi, respirazione e musica, si affianca ai percorsi idroterapici della struttura, regalando agli ospiti un nuovo modo di ritrovare l'armonia tra corpo e mente.
www.ghtcomano.it

A pochi minuti da Firenze, **Asmana Wellness World** – la Day Spa più grande d'Italia – si trasforma in un vero rifugio accogliente con l'arrivo dei primi freddi. Oltre alle ampie piscine calde all'aperto dotate di oltre cento idromassaggi, la struttura offre un ricco calendario di Cerimonie del Benessere nelle sue saune tematiche, tra cui spiccano la *Wine Sauna* e i peeling purificanti al vino, perfetti per ridare tono e luminosità alla pelle.
www.asmana.it

Infine, in un contesto spiccatamente contemporaneo e urbano, **ChorusLife Immersive** si è aggiudicata il titolo di *Italy's Best Day Spa* ai World Spa Awards. Al centro dell'esperienza c'è il metodo proprietario *Immerse | Emerse*, guidato dalla sequenza delle 3R (*Riscaldamento, Raffreddamento, Riposo*). Il percorso si sviluppa attraverso cinque mondi culturali (Roma, Himalaya, Marocco, Giappone e Nordico), ciascuno caratterizzato da una precisa architettura, identità olfattiva e paesaggio sonoro, garantendo accessi contingentati per preservare il valore dello spazio e del silenzio.
www.chorusspa.com

Tra gettate di vapore panoramiche, sorgenti rigeneranti, percorsi di longevità ed evasioni romantiche, l'inverno italiano rivela il suo volto più calmo e accogliente. Un invito aperto a chiunque desideri staccare la spina e regalarsi un momento da ricordare. •





Dott. Valerio Coletta
Odontoiatra
Esperto in Odontoiatria conservativa, endodonzia, chirurgia e protesi, in pedodonzia e in "Odontoiatra Speciale" per pazienti disabili

IMPLANTOLOGIA DENTALE
I VANTAGGI DELLE NUOVE TECNICHE

a cura del Dott. **Valerio Coletta**

L'implantologia è la branca della chirurgia odontoiatrica che ha come obiettivo l'inserimento di supporti integrati nell'osso su cui verranno poi posizionati i nuovi denti. Grazie a questa terapia è possibile risolvere l'edentulia – ossia la mancanza di uno o più denti naturali – o sostituire le vecchie e fastidiose protesi mobili con denti fissi e stabili.
Si tratta di una terapia medica a tutti gli effetti che richiede competenze specifiche e un costante aggiornamento da parte di tutto l'équipe clinica. Il primo passo fondamentale è comprendere a fondo le esigenze del paziente, valutandone le caratteristiche biologiche, fisiologiche e anatomiche per proporre il percorso più adatto. Oggi sempre più persone si avvicinano all'implantologia, ma noto spesso una grande confusione: messaggi pubblicitari aggressivi, informazioni fuorvianti e i racconti di amici o conoscenti rischiano di generare dubbi. Facciamo quindi un po' di ordine.

Come funziona un impianto?
L'impianto ha la funzione di sostituire la radice naturale del dente e rappresenta il sostegno per la corona, ovvero la parte visibile. Una volta posizionato nell'osso, necessita di un periodo di guarigione biologica chiamato osteointegrazione, che dura solitamente dai 3 ai 6 mesi. Trascorso questo tempo, si può applicare il dente definitivo. In presenza di condizioni particolarmente favorevoli – legate a una buona qualità e quantità di osso – è possibile ricorrere al cosiddetto carico immediato: questa tecnica permette di posizionare il dente provvisorio fisso nello stesso giorno in cui viene inserito l'impianto, evitando attese.

Le domande più frequenti dei pazienti
Ecco le risposte ai dubbi che mi vengono rivolti più di frequente in studio:

È sempre possibile rimettere i denti?
Prima di intervenire è indispensabile uno studio del caso approfondito.
Oggi progettiamo l'intervento in digitale, valutando preventivamente il numero di sostegni necessari, la struttura ossea e ogni eventuale criticità anatomiche specifiche.

Rimarrò senza denti durante le fasi della terapia?
È una delle paure principali. La risposta è no: gestiamo l'attesa avvalendoci di dispositivi provvisori, fissi o mobili a seconda del caso, per garantire sempre la funzionalità e l'estetica.

L'intervento è doloroso?
L'intervento si esegue in anestesia locale, garantendo la totale assenza di dolore. Inoltre, la pianificazione digitale e la chirurgia guidata ci permettono oggi di operare con un'invasività minima, talvolta senza neppure dover incidere la gengiva con il bisturi (lama tradizionale), riducendo drasticamente il fastidio post-operatorio.

Questo lavoro durerà nel tempo?
Negli ultimi anni l'implantologia ha fatto passi da gigante. La ricerca scientifica e le nuove tecnologie ci mettono a disposizione impianti sempre più performanti e una conoscenza profonda della biologia dell'osso.
La durata nel tempo, tuttavia, dipende anche dall'impegno del paziente: una corretta igiene orale domiciliare e controlli periodici sono fondamentali per preservare la salute degli impianti.

Quanti impianti occorrono realmente?
Il numero degli impianti viene stabilito in base all'architettura dell'osso e al numero di denti da ripristinare per garantire una corretta masticazione. L'idea che pochissimi impianti possano sostenere sempre e comunque un'intera arcata non è universalmente valida e va valutata caso per caso.

Quanto costa l'intervento?
Il costo non può essere un numero standard. Deve essere elaborato solo dopo una diagnosi accurata che prenda in esame la salute generale, la qualità dell'osso, il numero di denti da integrare e la tipologia di protesi scelta.

Un trattamento personalizzato
Ogni persona possiede un sorriso unico, che rappresenta un vero e proprio segno di riconoscimento. Per questo motivo l'implantologia non può e non deve essere una terapia standardizzata.

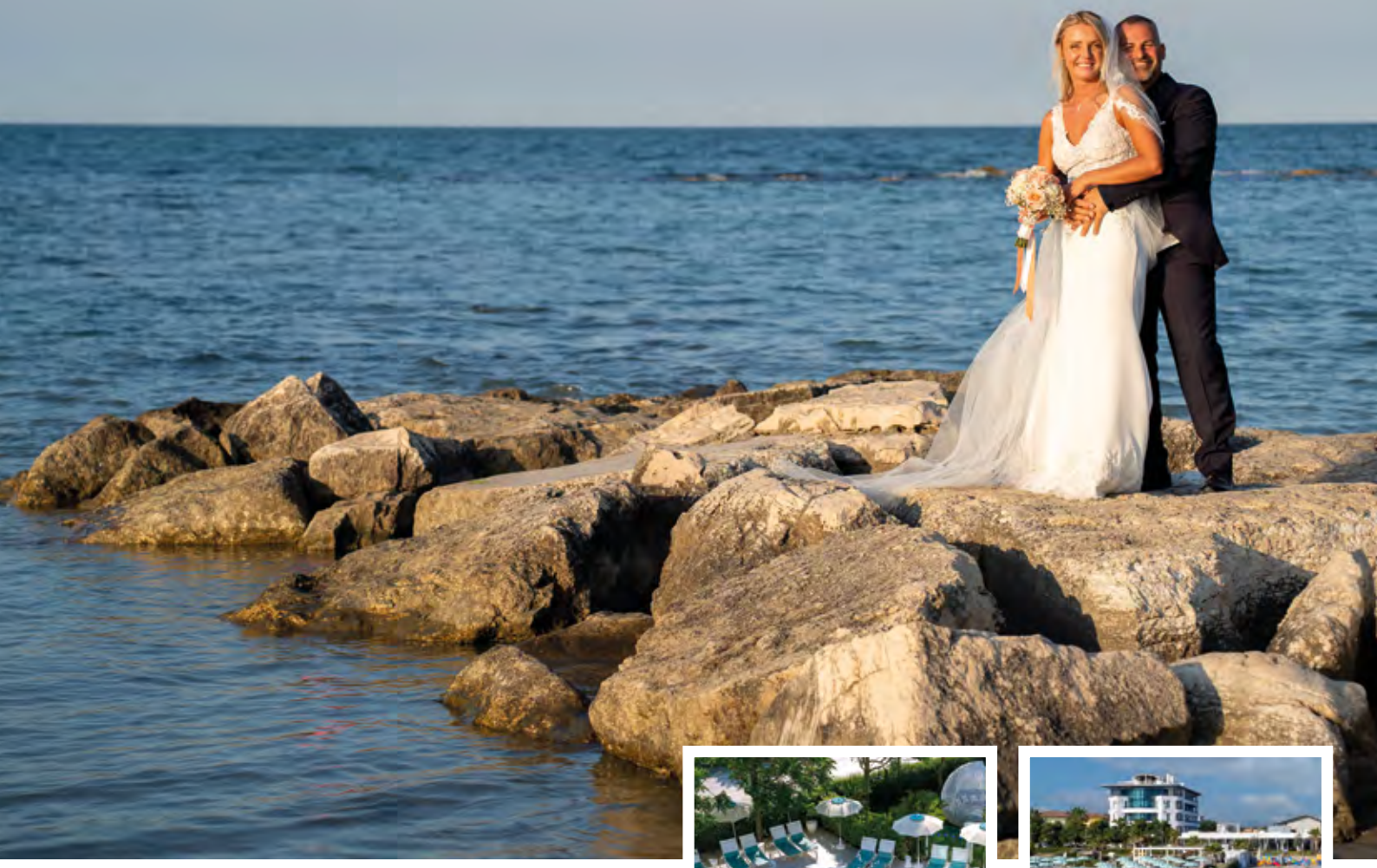
Grazie alle moderne tecnologie digitali e alla chirurgia guidata, oggi siamo in grado di progettare ed eseguire interventi "sartoriali", su misura per ogni singolo paziente, garantendo il massimo comfort, un'estetica naturale e una funzione masticatoria destinata a durare nel tempo. •

3DC Dental s.r.l.
Dott. Valerio Coletta
DIRETTORE SANITARIO

Via Flaminia Nuova, 130 (C/C Valle Sole)
00068 Rignano Flaminio (Roma)
Tel 0761 507776 - Cell: 339 7283103
valerio-coletta@alice.it

BLU SUITE

RESORT, BEACH & SPA











SPOSARSI IN RIVA AL MARE CON I PIEDI NELLA SABBIA

Il **Blu Suite Resort** è la location ideale per un matrimonio da sogno sulla spiaggia. Siamo **Casa Comunale**, ufficialmente autorizzati per cerimonie civili con validità legale. Per il vostro giorno speciale avrete a disposizione diversi corner scenografici e fotografici: dai giardini alla magnifica piscina, fino alla terrazza panoramica.
I veri protagonisti saranno la spiaggia privata e la romantica tenda berbera, perfette per un percorso dall'aperitivo alla cena con i piedi sulla sabbia. E se il meteo non collabora? La nostra forza è un elegante e raffinato piano B nelle nostre sale interne. Lo staff dedicato di 4 professionisti organizzerà ogni dettaglio per garantirvi una cerimonia senza pensieri.
Anche il palato vuole la sua parte: i piatti raffinati dello **Chef Giovanni Maniaci** conquisteranno gli ospiti con materie prime di alta qualità e una mise en place impeccabile.
Infine, per voi e per gli invitati, sono disponibili comode camere e una suite con jacuzzi e rooftop privato per la prima notte di nozze. Al Blu facciamo avverare i vostri sogni!

BELLARIA - IGEA MARINA | 329 008 4253
eventi@blusuitehotel.it | **www.blusuitehotel.it**





BRAIN FOOD & PERFORMANCE

LA GUIDA IN 5 DOMANDE E RISPOSTE DEGLI ESPERTI DI NUTRIZIONE

a cura della **redazione**

Con il sopraggiungere della stagione fredda, il corpo e la mente si trovano ad affrontare una duplice sfida biologica. Da un lato, la drastica riduzione delle ore di luce naturale e l'abbassamento delle temperature alterano la produzione endogena di neurotrasmettitori chiave come serotonina e melatonina. Dall'altro, il rientro a pieno ritmo nelle dinamiche professionali e manageriali impone livelli di attenzione, capacità decisionale e resistenza allo stress estremamente elevati.

In questo scenario, la nutrizione moderna supera la concezione classica di semplice apporto calorico per affermarsi come una vera e propria scienza della performance cognitiva (Neuro-Nutrition). Il cervello, un organo che pur rappresentando solo il 2% del nostro peso corporeo consuma oltre il 20% dell'energia totale, necessita di un flusso costante e altamente selezionato di nutrienti di precisione per evitare i cali prestazionali, la fatica mentale e l'infiammazione silente.

Dalle molecole nootropiche capaci di stimolare la neuroplasticità alla modulazione dell'asse intestino-cervello, fino alla gestione mirata dei picchi di cortisolo: gli Esperti della nutrizione svelano i protocolli alimentari avanzati per trasformare la tavola invernale nel più potente alleato della chiarezza mentale e della longevità neuronale. •

L'ARCHITETTURA DELLA MENTE: NUTRIRE IL CERVELLO TRA PERFORMANCE E RIGENERAZIONE INVERNALE

Durante i mesi invernali, il calo di luce e lo stress accumulato generano spesso la sensazione di 'brain fog' o fatica mentale. Quali sono le molecole e i cibi nootropi da inserire nella dieta quotidiana per ripristinare prontezza e chiarezza cognitiva?



Risponde il Dott.
Guido Mattera Ricigliano
Biologo Nutrizionista – Esperto Scientifico di Alimentazione, Diete e Attività fisica. Autore di numerose pubblicazioni. Direttore Scientifico e Docente ECM. Ricercatore e Consulente Scientifico.
Guido Mattera Ricigliano

Contrastare la nebbia cognitiva dobbiamo prima di tutto spegnere la neuro-infiammazione di basso grado. I veri protagonisti della dieta nootropica sono gli acidi grassi Omega-3 (in particolare il DHA), essenziali per mantenere la fluidità delle membrane neuronali e facilitare la trasmissione dei segnali elettrici. A questi vanno affiancati i flavonoidi ad altissima concentrazione, presenti nel cacao amaro extra-fondente e nei frutti di bosco biologici, che stimolano il microcircolo cerebrale e la produzione del fattore neurotrofico BDNF. Fondamentale è anche l'apporto di fosfatidilserina e colina – reperibili nei tuorli d'uovo biologici e nella lecitina – precursori dell'acetilcolina, il neurotrasmettitore responsabile della memoria a breve termine e della velocità di calcolo. Integrare questi elementi nella routine quotidiana significa fornire al cervello non un semplice carburante d'emergenza, ma i veri e propri mattoni strutturali per un'efficienza mentale costante. Anche la caffeina, se assunta al mattino e in tarda mattinata o dopo pranzo può migliorare temporaneamente attenzione e stato di allerta. Non dimentichiamoci un adeguato apporto idrico, in quanto anche una disidratazione lieve può influenzare alcune funzioni cognitive, soprattutto attenzione, concentrazione e percezione della fatica.

Il ritmo lavorativo autunno-invernale porta a un innalzamento cronicizzato del cortisolo. Come possiamo utilizzare l'alimentazione e gli adattogeni naturali per modulare l'ormone dello stress senza perdere la carica energetica?



Risponde il Dott.
Marco Neri
Biologo nutrizionista e chinesiologo
Vice presidente e membro comitato scientifico Federazione Italiana Fitness
Docente scuola di nutrizione e integrazione nello sport
nerimarco1961

Il cortisolo non è un ormone negativo, è anzi indispensabile per affrontare lo stress e mantenere energia e reattività. Il problema non sono i picchi fisiologici, bensì l'alterazione persistente, con ripercussioni su immunità, metabolismo ed equilibrio ormonale. Il suo ritmo dipende dall'alternanza luce-buio, ma anche dallo stress psicofisico, evidente nei lavoratori a turni, ma anche negli studenti sotto esame. Per regolarlo, riposo a parte, l'alimentazione deve garantire proteine nobili, grassi insaturi (olio EVO, avocado, frutta secca) e carboidrati a basso IG (avena, segale, riso), evitando diete troppo rigide. Tra gli integratori, l'ashwagandha può modulare la risposta allo stress attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene; la fosfatidilserina attenua la risposta del cortisolo agli stress acuti. Magnesio e zinco contribuiscono alle normali funzioni metaboliche, soprattutto in caso di carenze. L'obiettivo non è solo abbassare il cortisolo ma avere una corretta regolazione.

La stagione fredda tende a deprimere i livelli di dopamina e serotonina, impattando su motivazione e umore. Quali precursori amminoacidici devono essere presenti nei pasti per mantenere alta la spinta dopaminergica?



Risponde la Dott.ssa
Eleonora Turano
Biologa Nutrizionista.
Co-fondatore del Centro FitLab Fitness Studio Borgaro Torinese TO
Docente di Nutrizione per Assindatcolf
www.fitlabborgaro.it

La spinta motivazionale ed il focus cognitivo dipendono in modo diretto dalla sintesi di dopamina, neurotrasmettitore sintetizzato a partire da uno specifico amminoacido: la L-tirosina. Per sostenere la concentrazione fin dal mattino, colazione e pranzo dovrebbero integrare fonti proteiche ad altissimo valore biologico, come uova da allevamento all'aperto, Parmigiano Reggiano stagionato, carni bianche e semi di zucca. Assumerli nella prima parte della giornata garantisce i mattoni molecolari indispensabili per la spinta dopaminergica. Al contrario, la quota di L-triptofano, precursore della serotonina, trova la sua collocazione ideale a cena: abbinarlo ad una porzione moderata di carboidrati complessi (cereali integrali o legumi) stimola la risposta insulinica. Questo meccanismo riduce la competizione ematica con gli altri amminoacidi ed agevola il passaggio del triptofano attraverso la barriera ematoencefalica, ponendo le basi per un sonno profondo ed un riposo rigenerante.



LE RISPOSTE DEGLI ESPERTI PER NUTRIRE LA MENTE IN INVERNO

Si parla sempre più dell'asse intestino-cervello nella regolazione della salute mentale. In che modo il microbioma intestinale condiziona le nostre capacità cognitive in inverno e come va nutrito?



Risponde la Dott.ssa
Julia Prodosmo
Biologa Nutrizionista, master in nutrizione pediatrica e infantile
nutrizioneprodosmo.wixsite.com

L'asse intestino-cervello coordina la funzione cognitiva tramite la produzione di metaboliti chiave come gli acidi grassi a catena corta e la serotonina, per la quale l'intestino rappresenta il principale distretto di sintesi. In inverno, la minore esposizione alla luce solare e i cambi circadiani alterano la biodiversità del microbioma.
Una preziosa curiosità riguarda il radicchio e la cicoria, ortaggi tipici della stagione fredda: sono eccezionalmente ricchi di inulina, una fibra prebiotica che nutre in modo selettivo i batteri benefici, contrastando la nebbia mentale. Un'altra sinergia vincente proviene dai polifenoli del cacao amaro e del tè verde, i quali, trasformati dai microbi intestinali, varcano la barriera ematoencefalica stimolando la neuroplasticità. Infine, l'integrazione di cibi fermentati come il kefir non solo apporta ceppi vivi, ma rilascia peptidi bioattivi che riducono l'infiammazione sistemica, sostenendo focus e chiarezza cognitiva per tutto l'inverno.

In inverno la tentazione di rifugiarsi nei comfort food ricchi di zuccheri raffinati è altissima. Quali strategie di nutrizione funzionale permettono di appagare il palato senza innescare sonnolenza post-prandiale e cali prestazionali?



Risponde il Dott.
Vincenzo Aiello
Biologo Specializzato in Genetica Medica Dipartimento di Neuroscienze e Riabilitazione Università degli Studi di Ferrara
Vincenzo Aiello

Il termine "winter craving" indica la bramosia di cibo tipica dell'inverno. La costante voglia di carboidrati è dovuta all'aumento della grelina (l'ormone dell'appetito) e alla riduzione della leptina (l'ormone della sazietà). Inoltre, la scarsità di luce e calore riduce la serotonina – l'ormone del buon umore –, favorendo stati depressivi. A questo si aggiunge la minore attività fisica, che facilita l'accumulo di grassi.
La serotonina è prodotta in gran parte nell'intestino: diete invernali pesanti, ricche di grassi e zuccheri, alterano la flora batterica (disbiosi), riducendo energia e lucidità mentale ("nebbia mentale").
In inverno è fondamentale privilegiare cibi di stagione per produrre energia e sostenere le difese immunitarie.
Occorre seguire una dieta equilibrata evitando cibi troppo grassi o processati (formaggi, stufati ricchi di burro), dolci e alcolici. Spazio quindi a ortaggi (cavoli, zucca, patate), agrumi, mele, pere e pesce di stagione come alici, sgombro, orata e merluzzo.



CERVELLO E ARTERIE:
E SE I VUOTI DI MEMORIA SEGNALASSERO IL RISCHIO ICTUS?

a cura della **redazione**

Dimenticare un nome a 50 anni o fare più fatica a concentrarsi non è sempre e solo una questione di stress o di invecchiamento cellulare. Nuovi studi scientifici dimostrano che una mente che inizia a "perdere colpi" in mezza età può essere la primissima spia di un vaso sanguigno in sofferenza. Gli eventi cerebrovascolari sono in aumento costante anche tra i giovani adulti. Quando è il momento di iniziare a fare prevenzione? Adesso.

LA MEMORIA COME "SPIA" DELLA SALUTE VASCOLARE

Siamo da sempre abituati ad associare i primi declini della concentrazione, la lentezza di calcolo o i vuoti di memoria alle classiche patologie neurodegenerative, prima fra tutte la malattia di Alzheimer. Ma la ricerca scientifica sta gradualmente rivoluzionando questo paradigma, evidenziando come la salute della mente sia indissolubilmente legata a quella dell'albero vascolare.

A confermarlo è un recente e imponente studio condotto dai ricercatori dell'Università di Lund, in Svezia, e pubblicato sul Journal of the American Heart Association. Monitorando per anni le prestazioni di migliaia di cinquantenni e sessantenni attraverso test cognitivi standardizzati, i medici hanno evidenziato un legame netto e predittivo: chi otteneva punteggi inferiori alla media presentava un rischio significativamente più elevato di sviluppare un ictus negli anni a venire.

Il meccanismo biologico alla base di questo fenomeno è lineare. Il cervello è un organo straordinariamente idrovoro dal punto di vista metabolico e possiede una delle reti capillari più fitte e delicate dell'intero corpo umano. Molto prima che si verifichi un'ischemia o un ictus clinico vero e proprio l'ipertensione arteriosa, il colesterolo elevato o l'irrigidimento delle pareti vascolari provocano microscopici danni silenziosi nel microcircolo cerebrale. Queste piccole lesioni non causano una paralisi immediata, ma "rallentano" la conduzione dei segnali nervosi, manifestandosi proprio sotto forma di sfumati vuoti di memoria.

L'ALLARME D'OLTREOCEANO: L'ICTUS COLPISCE SEMPRE PRIMA

Se le funzioni cognitive ci avvisano in mezza età che le nostre arterie stanno soffrendo, quando inizia davvero il processo di usura del sistema cardiocircolatorio? Molto prima di quanto si tenda a credere.

A confermarlo sono i dati di sorveglianza epidemiologica rilasciati dai CDC (Centers for Disease Control and Prevention) statunitensi. Se nella popolazione ultra-sessantacinquenne la frequenza dell'ictus si è stabilizzata – e in taluni casi ridotta – grazie alla diagnosi precoce e a terapie farmacologiche più efficaci, tra i giovani e i giovani adulti (nella fascia d'età compresa tra i 18 e i 54 anni) si sta registrando una crescita costante dei ricoveri per eventi cerebrovascolari.

All'origine di questo trend giovanile vi sono fattori di rischio metabolici e comportamentali spesso sottovalutati:

- Ipertensione giovanile "silenziosa": la pressione alta non dà quasi mai sintomi nei ragazzi o nei trentenni, che di conseguenza raramente la misurano.
- Sindromi metaboliche ed obesità: diete ipercaloriche e uno stile di vita prevalentemente sedentario pongono le premesse per l'aterosclerosi precoce.
- Stress cronico e sonno insufficiente: l'iperattivazione del sistema nervoso simpatico altera la reattività delle arterie e favorisce lo stato infiammatorio sistemico.

UN PIANO D'AZIONE: LA PREVENZIONE COMINCIA A 20 ANNI

Capire che i vasi sanguigni nutrono la mente significa cambiare completamente l'approccio alla prevenzione. Proteggere le arterie da giovani non serve soltanto a prevenire un infarto o un ictus a 70 anni, ma rappresenta la migliore garanzia per mantenere un cervello lucido, reattivo e brillante durante tutta la vita.

Ecco i quattro pilastri fondamentali raccomandati dagli esperti:

1. **Misurare la pressione già da giovani:** Un controllo periodico della pressione arteriosa a partire dai vent'anni permette di intercettare l'ipertensione prima che danneggi i capillari cerebrali.
2. **Attività fisica regolare:** Almeno 150 minuti a settimana di esercizio aerobico (camminata veloce, corsa, ciclismo, nuoto) stimolano le arterie a produrre ossido nitrico, la sostanza naturale che le mantiene elastiche e dilalate.
3. **Alimentazione per il microcircolo:** Seguire un modello di dieta mediterranea ricco di grassi sani (olio extravergine d'oliva, frutta secca, omega-3 da pesce) e povero di sale raffinato e zuccheri semplici, reduci l'infiammazione e la formazione di placche.
4. **Allenamento mentale e sonno di qualità:** Imparare cose nuove, leggere e mantenere una vita sociale attiva crea "riserva cognitiva". Il sonno profondo, inoltre, è il momento in cui il cervello attiva il sistema glinfatico per eliminare le scorie metaboliche accumulate di giorno.

Riconoscere in tempo il legame invisibile che unisce il cuore, le arterie e la memoria ci offre un'opportunità straordinaria: ascoltare i primi segnali del corpo per proteggere oggi la nostra salute e salvare, domani, la nostra identità e indipendenza. •

Fonti e riferimenti scientifici

Lund University / Journal of the American Heart Association (JAHA): "Midlife Cognitive Performance and Risk of Stroke" (Studio osservazionale sulla correlazione tra declino cognitivo in mezza età ed eventi cerebrovascolari).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR): Dati sulle tendenze di ricovero e incidenza di ictus ischemico nella fascia 18-54 anni.









Hotel Première si trova immerso nel verde all'interno del proprio parco di oltre 15.000 metri quadrati, coi famosi Colli Euganei che ne fanno da sfondo.
Situato a pochi passi dal centro storico di Abano Terme, Hotel Première offre ai suoi ospiti un'atmosfera di benessere e lusso. Il palazzo inaugurato a maggio 2021, completamente ristrutturato in stile Liberty, Vi ospiterà in un contesto di benessere e tranquillità, offrendoVi un percorso sensoriale ed emozionale. Le 112 camere, realizzate completamente in stile Parigino, sono rifinite con materiali pregiati quali i marmi presenti nei bagni o i lampadari in vetro di Murano. Tutti le superfici sono state ideate per offrirVi sensazioni uniche di benessere e lusso, in modo da coinvolgere tutti e cinque i sensi.

HOTEL PREMIÈRE ABANO *****
via Marzia 73 | Abano Terme 35031 (Italy)
Tel. (+39) 049 667755
premiere@premiereabano.it
www.premiereabano.it |



DI CORSA, PENSANDO ALL'AMBIENTE

a cura di **Roberto Cavallo**

QUESTA NUOVA TENDENZA ECO-FRIENDLY CHIAMATA PLOGGING CONSISTE NEL RACCOGLIERE I RIFIUTI CHE SI TROVANO SUL CAMMINO MENTRE SI È IMPEGNATI IN UNA CORSA: COME LA "KEEP CLEAN AND RUN", LA PRIMA IN ITALIA DI QUESTO TIPO

Nella foto in apertura: un momento didattico e di sensibilizzazione ambientale scattato durante la sesta giornata dell'edizione Keep Clean and Run 2023, un'importante manifestazione di plogging (la disciplina sportiva che unisce la corsa alla raccolta dei rifiuti abbandonati).

Quando sia nata la corsa raccogliendo i rifiuti è difficile da stabilire; è possibile però individuare 3 date precise che hanno dato impulso alla sua diffusione in Italia e nel mondo.
La prima data è il 2015, quando andò in scena la prima edizione di Keep Clean And Run – Pulisci e Corri. Manifestazione di lancio della campagna europea Let's Clean Up Europe. Era il mese di maggio si partì da Aosta per arrivare a Ventimiglia: 400 chilometri con 20mila metri di dislivello positivo, in 8 giorni. È stato definito il plogging più lungo del Mondo, dal momento che in 7 giorni la corsa si è sempre sviluppata su sentieri di montagna e strade, prevalentemente bianche, su distanze attorno ai 350 chilometri!
Il secondo anno da ricordare è il 2017, con la nascita del neologismo "plogging", termine coniato in Svezia da Erik Alhstrom dalla crasi tra il verbo svedese *plocka upp*, che significa raccogliere, e jogging; il termine si è talmente diffuso in 5 anni da essere ormai entrato addirittura nei vocabolari nazionali.



Nella foto accanto:
La conferenza stampa al MASE. Da sinistra il patron della manifestazione Roberto Cavallo, la moderatrice e giornalista RAI Simona Rolandi e Claudio Barbaro nella veste di Sottosegretario all'Ambiente e alla Sicurezza energetica
Nella foto in basso:
Il Gruppo di lavoro che sta organizzando la Keep Clean and Run e gli stakeholders



La terza data è la nascita del Campionato Mondiale di Plogging, siamo nel mese di settembre del 2021, di nuovo in Italia, in Valle Pellice, in Piemonte, quando 55 atleti da 3 Paesi (Italia, Svezia e Spagna) si sfidarono raccogliendo in 8 ore 795 chilogrammi di rifiuti abbandonati!

I NUMERI DEL PLOGGING

Il numero di praticanti è in continua crescita. Anche se non esiste una federazione del plogging, né censimenti ufficiali, i social, che sono lo strumento di comunicazione maggiormente utilizzato dai gruppi di plogger, restituiscono alcune stime.
Facendo scorrere i gruppi, le pagine e i profili Facebook e Instagram si possono censire gruppi di plogging in oltre 50 Paesi del mondo.
Ad una prima analisi, limitata a Facebook, si trovano 26 gruppi negli Stati Uniti d'America, 23 gruppi in Italia, 12 gruppi generici, 10 nel Regno Unito, 3 in Spagna, Canada, India, Svezia e Portogallo.
A giudicare dal numero dei membri dei gruppi, dai follower delle pagine e dalle immagini che si trovano in rete, i praticanti superano ampiamente i 10 milioni in tutto il mondo.
I rifiuti che si raccolgono in eventi di plogging sono prevalentemente i piccoli rifiuti, anche se non mancano atleti in grado di raccogliere e trasportare vecchi pneumatici, carcasse di elettrodomestici o altri oggetti ingombranti.
Focalizzando l'attenzione ai rifiuti di piccole dimensioni, il cui fenomeno di dispersione è definito littering, in circa dieci anni di osservazioni e pratica si sono stimate le seguenti quantità:

Tipologia di percorso	Concentrazione (kg/km)
Sentiero di montagna	0,2
Strada bianca di campagna	0,5
Strada asfaltata comunale secondaria	2
Strada provinciale	2,5
Via/piazza urbana	3
Strada asfaltata principale (regionale/ statale)	5

IL CAMPIONATO DEL MONDO

Tra i comuni di Bergamo e Gandino (BG) si è disputata nel 2024 il campionato del mondo di plogging che si articola in due discipline, il trail plogging e l'urban plogging.
Il primo si corre prevalentemente su sentieri per una durata variabile tra le 6 e le 8 ore e il punteggio è una combinazione tra prestazione atletica, misurata con distanza percorsa, dislivello superato e quantità di rifiuti raccolti il cui peso è convertito in CO_2 equivalente evitata.
Il secondo, l'urban plogging, si svolge in ambito urbano, ha la durata limitata ad un'ora, e il punteggio è calcolato sui rifiuti raccolti che devono essere tenuti separati dai ploggers secondo le principali frazioni merceologiche: carta, vetro, plastica e metalli, indifferenziato.
Le prime 3 edizioni sono andate in scena rispettivamente in Val Pellice (TO), nelle valli olimpiche Chisone e Germanasca (TO) e a Genova.
Hanno visto crescere gli atleti finalisti, i Paesi partecipanti e, purtroppo, anche i rifiuti raccolti: ad esempio nel 2021 sono stati 795 i kg di rifiuti raccolti in Val Pellice. Nel 2023 a Genova 3000 kg. Plogging.
Un modo nuovo, coinvolgente, dinamico e divertente per unire lo sport alla salvaguardia del proprio ambiente. •



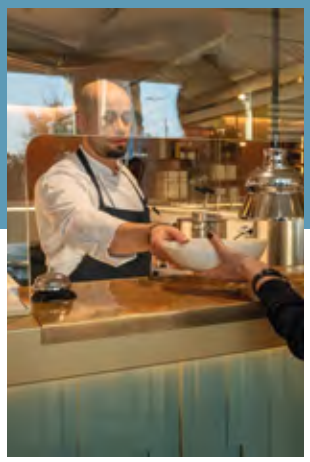
VITE | TAVOLA & DISPENSA: L'ALCHIMIA DEL GUSTO TRA GRANDI CALICI ED ECCELLENZE D'ITALIA

a cura di **Stefania Russo**

A PERUGIA, IL RISTORANTE CHE UNISCE LA CUCINA STAGIONALE, UNA CANTINA DA SOGNO CON VINI DA 10 A 10.000 EURO E UNA DISPENSA D'AUTORE DA PORTARE A CASA

C'è un momento preciso, quando ci si siede ai tavoli di **Vite | Tavola & Dispensa**, in cui si percepisce chiaramente di non essere semplicemente di fronte a una cena, ma al centro di un progetto gastronomico destinato a lasciare il segno nel panorama umbro e oltre.
Siamo a Perugia, ma la visione qui travalica i confini regionali per abbracciare un'idea di ristorazione colta, conviviale e senza compromessi.
Alla base di questa avventura c'è la visione sinergica di una proprietà affiatata: Luca Caputo e Walter Massinelli, affiancati dal sommelier e pizzaiolo Pietro Marchi.
È questo trio d'eccezione a plasmare un'accoglienza che si fa manifesto culturale, trasformando il locale in un luogo d'incontro dinamico dove il rispetto per le radici si fonde con una costante spinta verso l'innovazione. Un'ambizione che si respira nell'attenzione per ogni dettaglio: dalle atmosfere accoglienti degli spazi, al ritmo attento del servizio in sala, fino a una regia complessiva che mette sempre al centro il benessere dell'ospite.







Nelle foto da sinistra: la Maitre Maria Raffaella Fiorentino, un momento del servizio del locale e il proprietario Luca Caputo.

LA CUCINA: MATERIA, TECNICA E MEMORIA

Al centro del racconto culinario c'è la mano esperta dello chef la cui cifra stilistica si riconosce immediatamente per equilibrio, concretezza e carattere. La sua è una proposta intimamente legata al territorio e alla naturale scansione delle stagioni, capace di rifiutare i tecnicismi fine a se stessi per concentrarsi sull'essenza del sapore. Ogni creazione nasce da un dialogo serrato con la materia prima, selezionata con rigore tra piccoli produttori e fornitori d'eccellenza.

Nei suoi menù, lo chef riesce a far convivere l'anima profonda dell'Umbria con cotture contemporanee ed escursioni aromatiche inattese, offrendo una successione di assaggi mai banali: acidità calibrate con precisione, consistenze giocate sul filo dei contrasti e una pulizia di gusto che lascia il palato appagato e curioso.

LA CANTINA: LA VERTIGINE DEL CALICE DA 10 A 10.000 EURO

A completare l'offerta intervengono Pietro Marchi e Luca Caputo, che curano con maestria una carta dei vini di straordinaria ampiezza e democraticità. Non una semplice lista, ma un atlante geografico ed emozionale con una forbice che spazia da 10 a 10.000euro.

Un'escursione pensata per soddisfare sia chi cerca una scoperta accessibile guidata da vignaioli emergenti e chicche territoriali, sia il collezionista alla ricerca di grandi denominazioni italiane e internazionali, annate storiche e icone mondiali della viticoltura.

LA DISPENSA: I SAPORI DI VITE DA GUSTARE A CASA

La ricerca della qualità non si esaurisce tra i tavoli della sala. Con l'anima "Dispensa", l'esperienza prosegue anche oltre il momento del pasto: un'accurata selezione di eccellenze gastronomiche permette agli ospiti di portare a casa i prodotti simbolo della cultura culinaria italiana.

Tra le scaffalature trovi oli extravergine d'oliva di altissimo profilo, pasta artagnanale trafilata al bronzo, sarde, conserve d'autore e altre specialità alimentari scelte con la stessa cura maniacale riservata alla cucina. Un'estensione naturale del progetto che consente di prolungare il viaggio sensoriale e ritrovare sulla propria tavola quotidiana l'autenticità e l'identità di Vite.







L'ESPERIENZA CHE RESTA

Vite | Tavola & Dispensa è un laboratorio di accoglienza a tutto tondo dove Perugia dimostra di saper parlare un linguaggio contemporaneo e cosmopolita.

Tra la visione imprenditoriale di Caputo, Massinelli e Marchi, il talento concreto dello chef Matteo Peppoloni, una cantina importante e una dispensa ricca di eccellenze, l'indirizzo di Via Settevalli si conferma un punto di riferimento fondamentale per chiunque creda ancora nel valore della grande tavola e del buon vivere. •

Via Settevalli, 217
06128, Perugia PG
Tel. 331 6370729
www.viteperugia.it



Dott.ssa Roberta Madonna
Biologa Nutrizionista Farmacista
Specialista in Biochimica Clinica

www.nutrizionista-madonna.com

DAI TRATTATI AYURVEDICI ALLA SCIENZA MODERNA, QUESTA RADICE MILLENARIA SI CONFERMA UNO DEI RIMEDI NATURALI PIÙ EFFICACI PER L'APPARATO DIGERENTE.

LO ZENZERO: LA RADICE ALLEATA DELLA TUA DIGESTIONE

a cura della Dott.ssa **Roberta Madonna**

Lo zenzero (Zingiber officinale) è una delle piante più studiate nella scienza della nutrizione moderna, grazie alla combinazione unica di composti bioattivi che lo rendono uno dei rimedi naturali più efficaci per l'infiammazione, la digestione ed il benessere generale.

Come ben sappiamo la radice dello zenzero è ampiamente usata da secoli nelle cucine di tutto il globo. Inoltre, lo zenzero è largamente menzionato nella letteratura medica tradizionale ayurvedica e cinese; i paesi del sud-est asiatico sono infatti i maggiori produttori della radice.

La sua efficacia deriva soprattutto dal gingerolo, un composto responsabile dell'aroma pungente, nonché dell'azione antiossidante ed antinfiammatoria della radice. Questo principio attivo interagisce con diverse vie metaboliche del nostro organismo, modulando processi che coinvolgono risposta infiammatoria, regolazione dei processi digestivi e perfino alcuni fattori del metabolismo energetico.

Le proprietà dello zenzero sono particolarmente evidenti a livello dell'apparato digerente. La radice agisce infatti sulla motilità gastrica, facilitando lo svuotamento dello stomaco e riducendo la sensazione di pienezza post-prandiale. Questo lo rende utile per chi soffre di digestione lenta, tensione gastrica, gonfiore addominale, meteorismo. Allo stesso tempo, lo zenzero si è dimostrato efficace nel ridurre nausea e vomito in diversi contesti, comprese la cinetosi, la nausea gravidica e la nausea post-operatoria. La radice può inoltre contribuire alla regolarità intestinale. Questa combinazione di azioni ne fa uno dei rimedi naturali più utilizzati nella gestione quotidiana dei disturbi funzionali dell'apparato digerente.

Le modalità di assunzione dello zenzero possono variare dall'uso della radice fresca che garantisce la maggiore concentrazione di gingerolo ed è ideale per tisane, centrifughe, estratti e spremute o preparazioni culinarie varie. La polvere di zenzero è sicuramente più pratica, stabile nel tempo e facilmente dosabile; gli integratori, invece, vengono scelti quando serve un dosaggio fisso e definito.

Lo zenzero è sicuro se assunto in quantità moderate e controllate (tra i 2 e massimo i 4 grammi al giorno), ma dosi eccessive o condizioni specifiche possono causare effetti collaterali e giustificare la presenza di controindicazioni, specie nei soggetti già trattati farmacologicamente, senza che via sia stato prima parere e valutazione positiva da parte del Medico curante. •

Centro DI.MA. STUDIO NUTRIZIONISTICO

Via Togliatti, 16
81055 Santa Maria Capua Vetere (CE)
Tel. 340 9514668 – 320 8528938
roberta.madonna1@gmail.com



OLEAGE ELIMINA L'ACQUA PER DARTI
SOLO CIÒ CHE SERVE. SOLO PRINCIPI ATTIVI
PER UNA SKINCARE CHE NUTRE DAVVERO.

Scopri di più su **oleage.it**



Anna Ciech in sintonia con la natura. Il suo rituale quotidiano? Una passeggiata nel bosco di prima mattina per ritrovare l'equilibrio.



IL BENESSERE NON È UN LUSSO CHE CI CONCEDIAMO A FINE GIORNATA, MA IL CARBURANTE INDISPENSABILE PER PRENDERE DECISIONI CORAGGIOSE.

·ANNA CIECH·

IL SUCCESSO? INIZIA QUANDO CI PRENDIAMO CURA DI NOI STESSI

Intervista a cura di **Bruno Russo**

foto Archivio Treventur



È un'atmosfera immersa nel verde e nel silenzio delle montagne quella in cui incontriamo Anna Ciech. Dietro il suo sguardo fiero e la profonda naturalezza dei modi si nasconde la determinazione di chi, da oltre trentacinque anni, sa leggere il territorio con una sensibilità pionieristica. Tra Trentino, Alto Adige e Cortina (pur spaziando in tutto l'arco alpino) la CEO di Treventur, agenzia di eventi, turismo e marketing territoriale, non si è limitata a organizzare grandi eventi: ha ridefinito il concetto stesso di ospitalità, trasformando la natura da semplice "cornice" a vera e propria "medicina per l'anima e per il corpo".

Ideatrice di format esclusivi per eventi aziendali e territoriali in location esclusive, vacanze esperienziali come Vitaletà, Team Building in Nature e Network Donna, la rete nata nel 2010 per promuovere l'imprenditoria femminile con al centro il benessere personale e professionale delle donne, Anna Ciech è anche il cuore pulsante del Dolomiti Wellness Festival, il primo evento di benessere nella natura di montagna: la sintesi perfetta di valorizzazione del territorio, promozione di sani stili di vita, vacanza esperienziale di relax, movimento, connessioni autentiche.

Partner nell'organizzazione di eventi sportivi e aziendali di grandi brand, attraverso Treventur, con il suo team, trasforma visioni e idee in esperienze di valore per le persone, le aziende e i territori.

I suoi ingredienti? Amore per la natura, coraggio, creatività, passione. E un pizzico di sana follia. L'abbiamo incontrata per farci raccontare la sua idea di longevità attiva, il valore della rete tra donne e il segreto per una leadership moderna, capace di rimettere al centro la salute e l'energia vitale.

Anna, da 35 anni, prima in varie aziende e territori, dal 2009 con Treventur, firma eventi iconici tra Trentino, Alto Adige e Veneto. Qual è stato il momento in cui ha capito che il benessere non era più solo una "tendenza da spa", ma il cuore pulsante del turismo del futuro?

È accaduto quando ho smesso di guardare al pae-



TRA DOLOMITI WELLNESS FESTIVAL, TEAM BUILDING OUTDOOR E FORMAT ESCLUSIVI ANNA CIECH FIRMA LA RIVOLUZIONE DEL TURISMO ESPERIENZIALE.



saggio come a una semplice "cornice" e ho iniziato a viverlo come un vero e proprio "attore". Oltre trent'anni fa si vendeva la vacanza; oggi le persone cercano la rigenerazione. Nelle nostre montagne c'è un'energia ancestrale: il contatto con la natura più vera, i colori di un lago di montagna, l'emozione di un tramonto sulle Dolomiti hanno un impatto profondo sulla mente e sul corpo. Ho capito che il futuro dell'ospitalità e degli eventi sarebbe dipeso dalla nostra capacità di creare "esperienze di consapevolezza". Oggi non si tratta più solo di soggiornare, ma di tornare a casa trasformati, e questo è il cuore della filosofia di Treventur.

Tra i suoi format di maggior successo spicca il Dolomiti Wellness Festival. Qual è la magia di questo evento e come riesce a coniugare salute, territorio ed esperienza sensoriale?

La magia del Dolomiti Wellness Festival nasce dall'incontro tra la natura, il benessere e il desiderio di riscoprire un modo più consapevole di prendersi cura di sé. Qui la natura non è una cornice, ma la protagonista: i boschi, i prati e le montagne diventano spazi vivi in cui ritrovare equilibrio, energia e connessione con sé stessi e con l'ambiente.

Attraverso un programma che intreccia prevenzione e salute, yoga e movimento, nutrizione e d esplorazione del territorio, il festival offre esperienze che coinvolgono il corpo, la mente e i sensi. L'obiettivo è avvicinare le persone al benessere in modo concreto, accessibile e stimolante, mettendo in contatto trainer ed esperti con il pubblico e trasformando conoscenze e pratiche in strumenti da portare nella vita quotidiana.

Credo che il valore più grande del Festival sia proprio questo: dimostrare che il benessere non è un lusso né una meta da raggiungere, ma un percorso fatto di piccoli gesti, scelte consapevoli e relazioni autentiche. E farlo in un territorio straordinario come quello delle Dolomiti, patrimonio UNESCO, amplifica ogni sensazione e rende l'esperienza ancora più profonda. Vedere tante persone condividere un momento di movimento, respiro e armonia, immerse nella natura è un'emozione che ripaga di ogni sforzo e dà senso al nostro lavoro. Durante il festival si respira un'energia pazzesca. Merito anche della location che ospita il Wellness Village, da quest'anno lo splendido Biolago di Predazzo in Val di Fiemme.

Con il format "Vitaletà" lei tocca un tema cruciale: la longevità attiva. Come si ridefinisce il concetto di invecchiamento e qual è il segreto per mantenere alta l'energia vitale negli anni?

Abbiamo sfatato un tabù: l'età non è un limite, ma una risorsa d'esperienza da valorizzare. Vitaletà nasce come progetto di vacanze in Trentino, proprio per celebrare il concetto di healthy aging, la longevità in salute. Il segreto è la prevenzione a 360 gradi: movimento, alimentazione, yoga e respiro, trattamenti, ma soprattutto la curiosità mentale e la socialità. Attraverso attività ed esperienze condivise, in luoghi meravigliosi, stimoliamo le persone anche meno giovani a rimettersi in gioco, a scoprire nuove attività all'aria aperta e a prendersi cura di sé, a nutrirsi di energia. La vitalità è un'attitudine che si coltiva giorno dopo giorno. E la montagna è un luogo straordinario per tutto questo: rigenera, stimola, favorisce il movimento e ci riconnette con i ritmi della natura.

Anche gli eventi corporate e sportivi come il "Trofeo Assicuratori" nascondono un'anima legata al benessere. In che modo lo sport e la convivialità in quota trasformano il mondo del business?

Il benessere si declina anche nella qualità delle relazioni professionali. Eventi come il Trofeo Assicuratori sulla neve - che a marzo 2027 ci vedrà a San Candido, Sesto Pusteria, il paese del mitico Sinner - così come i Team Building Outdoor nascono proprio con questo obiettivo. Lo sport in

















montagna abbatte le gerarchie: davanti a una salita siamo tutti uguali. Questa aggregazione informale e il contatto con la natura sono antidoti straordinari allo stress, capaci di generare un benessere psico-fisico e un team building naturale che nessuna sala riunioni potrà mai eguagliare. Quando le persone condividono passione, aria pura e momenti di convivialità in luoghi naturalmente accoglienti, non si creano solo contatti, ma alleanze. Il business diventi più etico, fluido e umano. L'importante è creare un ricordo dell'esperienza positivo e duraturo. E devo dire che con la natura, trainer d'eccezione che allena, tempra, forma e rilassa, il compito risulta più facile.

Nel 2010 ha fondato "Network Donna, Imprese e Benessere al Femminile". Qual è la sfida più grande per una donna che fa impresa oggi e quanto conta il benessere personale per una leadership sostenibile?

La sfida principale per noi donne resta il bilanciamento del tempo e il superamento di certi retaggi culturali. Oggi sempre di più le donne fanno rete, consapevoli che da sole si va veloci, ma insieme si va lontano.

Per una leadership sostenibile, il vero punto di svolta è il benessere personale. Non possiamo bruciare le nostre energie sul cluster del sacrificio guidando aziende, e nel contempo famiglie, dimenticando la nostra salute emotiva e fisica. Il benessere non è un lusso di fine giornata, ma il carburante indispensabile per prendere decisioni coraggiose, ispirare gli altri e trasformare la cura di sé in un vero vantaggio competitivo.» Devo dire la verità, non è un compito facile ma è sempre più necessario, anzi indispensabile. E alle volte basta veramente poco.

Lei è un vulcano di energia da 35 anni. Qual è il suo "rituale di benessere" personale per ricaricare le pile dopo l'organizzazione di grandi eventi, e quale sarà il prossimo passo di Anna Ciech?

Il mio rituale è semplicissimo: una camminata di prima mattina nel bosco, senza telefono, ascoltando solo i passi sul sentiero e il respiro. Ogni tanto un giro in e-bike lungo gli splendidi sentieri della mia terra, l'Alpe Cimbra. E d'inverno, lunghe sciate sulla Skiarea Alpe Cimbra e nelle varie località del Trentino e delle Alpi. Non dimentichiamo che anche la neve e il freddo sono medicine naturali. Per me la montagna è la cura a ogni sovraccarico. Per il futuro? Continuare a innovare, sviluppare format che integrino sempre di più il turismo del benessere con la sostenibilità e l'intelligenza emotiva, creare connessioni autentiche, in ambienti unici, portando il modello virtuoso di ospitalità e natura del Trentino Alto Adige, in contesti sempre più internazionali. La mia missione resta la stessa: creare momenti che facciano bene al cuore e alla mente di chi vi partecipa. E anche di chi, come me e i miei collaboratori, ci lavora. •



PATOLOGIE DEL SENO
DALLA PREVENZIONE ALLA RISOLUZIONE

a cura di **Artemisia Lab**

Il tumore della mammella è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile, in tutte le fasce di età. **La scienza medica e la tecnologia, però, hanno compiuto notevoli progressi ed oggi, con la definizione di innovativi standard e sistemi di diagnosi e trattamento, esistono aspettative e prospettive di guarigione completa molto più elevate.**

La Rete *Artemisia Lab* ha costituito il nuovo POLO SENOLOGICO ARTEMISIA LAB, una Unità Polispecialistica d'eccellenza, efficiente, completa e di immediata accessibilità che garantisce consulenza e visita specialistica, diagnosi strumentale con utilizzo delle più sofisticate apparecchiature, applicazione di tecnologie all'avanguardia, completezza del servizio clinico e impiego di personale sanitario qualificato, nonchè esperto sull'uso dei sistemi diagnostici più avanzati: un'Equipe Multidisciplinare di Specialisti accoglie la Donna, offre ascolto e attenzione a tutte le sue esigenze psico-fisiche per poi definire, di concerto, il percorso assistenziale personalizzato (visite mediche, analisi cliniche, diagnostica per immagine, biopsie, indagini di biologia molecolare e trattamenti terapeutici), guidando e sostenendo la Paziente in ogni fase ed in ogni circostanza, indirizzandola, laddove necessario, nella scelta interventistica, monitorandola nel post-operatorio e nel follow-up, **garantendo, quindi, l'accompagnamento per l'intero percorso clinico in un'unica istanza, fino alla risoluzione migliore possibile del problema.**
L'Equipe Multidisciplinare del POLO SENOLOGICO *Artemisia Lab* è costituita da **Specialisti Senologi, Oncologi, Specialisti in Medicina Interna, Radiologi, Anatomo-Patologi, Esperti in Patologie Linfatiche e relativi trattamenti** (soprattutto per le esigenze nella fase post-operatoria), **Tecnici di Radiologia, Psicologi e Nutrizionisti.**

IL PERCORSO CLINICO, DIAGNOSTICO E ASSISTENZIALE DEL POLO SENOLOGICO ARTEMISIA LAB

Ricordiamo, innanzi tutto, che la prevenzione è l'arma piu' efficace in assoluto per difenderci dalle forme più aggressive di tumore della mammella. E' pertanto fondamentale, sin da giovanissime, prestare attenzione ai consigli degli specialsiti in tal senso.

ESAMI DIAGNOSTICI DI PRIMO LIVELLO

1. L'**autoesame del seno** è il primo strumento di prevenzione. Si tratta di un test di **autopalpazione** da eseguire a partire dai 18 anni di età, idealmente 1 volta al mese, tra il settimo e il quattordicesimo giorno dopo il ciclo.
   Nel caso di percezione di irregolarità o anomalie, è fortemente raccomandato rivolgersi allo Specialista per un consulto medico ed anche per ricevere indicazioni utili sulla corretta modalità di autovalutazione.

2. Il secondo fondamentale passo, sin dalla giovane età, è **contattare e lo Specialista Senologo, per il colloquio conoscitivo, la consulenza specialistica e la Visita Senologica**. Tale visita consiste in un esame clinico diretto del seno da parte dello Specialista, indicato soprattutto per le adolescenti, opportuno, ai fini di un controllo generale, almeno 1 volta l'anno.
3. Il terzo passo prevede una visita strumentale: l'**Ecografia Mammaria di base**. Tale tipologia di diagnostica per immagine è raccomandata dai 25 anni di età, salvo diverse indicazioni da parte dello Specialista.
   Si tratta di un'indagine semplice che si basa sull'emissione di ultrasuoni ad alta frequenza e che consente di visualizzare eventuali neoformazioni o stati infiammatori, potendo distinguere tra le forme pericolose e quelle benigne. Generalmente, per le Donne fra i 25 ed i 39 anni, l'Ecografia va effettuata almeno 1 volta all'anno.
4. Ulteriore, approfondimento è rappresentato dall'**Ecografia Multiparametrica con Intelligenza Artificiale**, innovativa e sofisticata tecnica di imaging che utilizza l'Intelligenza Artificiale per potenziare le possibilità di individuazione e tipizzazione delle lesioni: attraverso sonde ad alta frequenza fino a 22 MHz, tale tecnologia consente una diagnosi ecografica particolarmente accurata, riducendo la necessità di esami più invasivi.
   L'associazione dell'Intelligenza Artificiale a questo tipo di indagine offre una nuova frontiera nel campo della diagnostica, poiché la IA può comparare le immagini ottenute dagli specialisti con un database globale, migliorando ulteriormente la capacità valutativa, favorendo in tal modo la diagnosi precoce e, quindi, la possibilità di intraprendere rapidamente il percorso di cura e guarigione completa della Paziente.
5. Quando si arriva ai 40 anni di età è necessario aumentare l'allerta e monitorare il seno con qualche accorgimento in più. Pertanto, oltre ai controlli sin qui illustrati, è necessario effettuare ulteriori approfondimenti sottoponendosi alla **Mammografia 3D**, o **Tomosintesi della Mammella**, una tecnologia di visualizzazione di immagini tridimensionali effettuata da differenti angolazioni, con una scansione della mammella di breve durata (solo 3 secondi). La Tomosintesi consente di vedere oltre ciò che era inizialmente riconoscibile in 2D, grazie allo studio dei distretti in sottili strati di 1 mm., e non richiede l'alta forza di compressione della mammella, invece necessaria per la tradizionale mammografia.
   Con l'**integrazione ecografica**, che completa l'iter diagnostico di I livello, si ottiene un'elevata accuratezza nell'individuazione di lesioni mammarie anche di piccolissime dimensioni.

La procedura di controllo clinico con screening Mammografico è raccomandata soprattutto alle Donne dai 40 ai 69 anni, fascia di popolazione femminile maggiormente colpita da tumore al Seno. L'esame può partire dai 35 anni nei casi di familiarità di primo grado che vedono coinvolte 2 o più persone del nucleo familiare.

ESAMI DIAGNOSTICI DI SECONDO LIVELLO

6. Per i casi di rischio genetico o ereditario di ammalarsi di tumore al Seno, oppure quando ritenuto opportuno dallo Specialista, è possibile effettuare un ulteriore approfondimento di diagnostica per immagine: la **RMN - Risonanza Magnetica Nucleare**, esame considerato, per le fattispecie, parte integrante del protocollo di sorveglianza. Con l'uso del mezzo di contrasto, la RM consente di valutare il tipo di vascolarizzazione di eventuali noduli. In questo specifico caso, lo svolgimento della RMN è presidiato anche da un Anestesista.
7. Fra gli esami di II livello vi sono anche le indagini di Biologia Molecolare, cioè gli **Esami Citologici ed Istologici**; tali test consentono di tipizzare con certezza le lesioni mammarie al fine di stabilire la più appropriata strategia interventistica e/o terapeutica. I prelievi di campione da analizzare vengono effettuati attraverso *Ago Aspirato o Biopsia*, con l'ausilio di dispositivi dedicati e sotto guida mammografica e/o ecografica.
   Evidenziamo che la *Diagnosi Oncologica con Ago aspirato ed Esame Citologico* – eseguibile presso le sedi *Artemisia Lab* - è disponibile entro 72 ore.
8. Laddove sia necessario programmare l'**iter interventistico e/o terapeutico**, lo Specialista di primario riferimento continua a garantire alla Paziente il suo consulto e supporto indirizzandola ed affidandola agli ulteriori Professionisti (Chirurghi e Oncologi) che dovranno, pure, prenderla in carico in sinergia con l'Equipe senologica.

Ogni tipo di esame diagnostico illustrato, pertanto, può essere effettuato presso i centri della rete *Artemisia Lab*. •

RETE ARTEMISIA LAB – *La Salute al primo posto*



I CENTRI DELLE RETI ARTEMISIA LAB SONO APERTI TUTTO L'ANNO, 7 GIORNI SU 7,
al fine di rappresentare un riferimento costante per qualsiasi esigenza sanitaria.

Ho ricominciato a sorridere senza vergogna.

Migliaia di pazienti provenienti dall'Italia hanno già trovato una soluzione per i loro denti presso Rident, il centro dentistico leader sull'Adriatico.

RIDENT

Adria Dental Group





Giuseppe, 52 anni, Roma

La mancanza di denti mi rendeva insicuro e introverso. La decisione di rivolgermi a Rident è stata la migliore della mia vita. Da Rident mi hanno restituito il sorriso. Ora posso mangiare, sorridere e vivere la vita al massimo.

Soluzioni ALL-ON-4 e impianti dentali in poche visite

Perché Rident?

- Oltre 20 anni di esperienza
- Team medico altamente qualificato
- Diagnostica digitale e laboratorio interno
- Migliaia di trattamenti di successo

Perché gli italiani scelgono la Croazia per le cure dentali?

- Qualità superiore
- Risparmio significativo
- Assistenza completa in lingua italiana

**Approfitta della possibilità di detrazione fiscale del 19% in Italia.*

Prenota una prima visita gratuita!

+39 347 4311395

info@rident.hr

Scansiona il codice QR



KOŠICE E LA MAGIA DEGLI ALTI TATRA

UN VIAGGIO NEL CUORE AUTENTICO E SORPRENDENTE DELLA SLOVACCHIA ORIENTALE

Reportage a cura di **Stefania Russo**

foto: *Košice Region Tourism*



Nella foto: Il magnifico Castello di Spiš (in slovacco Spišský hrad), con i suoi oltre quattro ettari di superficie, troneggia sulla cima di una collina in travertino dominando da oriente la cittadina di Spišské Podhradie. Tra i più grandi complessi fortificati medievali dell'Europa centrale, è da tempo Monumento Nazionale della Slovacchia e patrimonio UNESCO. Credits: ph. Miroslav Sluk



TRA GOTICO, VIGNETI TOKAJ E VETTE DI 2.634 METRI: DA KOŠICE AGLI ALTI TATRA IN 100 MINUTI, NEL CUORE UNESCO DELLA SLOVACCHIA PIÙ AUTENTICA.

Un viaggio che parte da Košice, regina discreta dell'Est, attraversa la sua regione ricca di vigneti e castelli fiabeschi, fino a raggiungere il profilo frastagliato degli Alti Tatra *(Vysoké Tatry)*, la catena alpina più compatta del pianeta. Un itinerario che è un vero e proprio caleidoscopio di esperienze profonde tra città, montagna e natura incontaminata, alla scoperta di un territorio che vanta un eccezionale patrimonio UNESCO con ben 18 siti raggiungibili entro 100 minuti di auto da Košice.

KOŠICE, IL PULSARE GOTICO E UNDERGROUND DELLA SLOVACCHIA

Arrivare a Košice significa immergersi in un ritmo urbano unico. Il cuore battente della città non è una piazza chiusa, ma una grande arteria pedonale a forma di fuso: Hlavná ulica (Via Principale). Camminare lungo questa strada significa attraversare i secoli: palazzi barocchi dai colori pastello, facciate Art Nouveau e residenze rinascimentali si susseguono senza soluzione di continuità, animate da un viavai rilassato di cittadini, studenti e visitatori che popolano i dehors dei caffè.

Al centro esatto di questo nastro urbano svetta lei: la **Cattedrale di Sant'Elisabetta** *(Dóm svätej Alžbety)*. È la cattedrale gotica più a est d'Europa, nonché la chiesa più grande della Slovacchia. Il suo profilo sbalordisce per la complessità dei dettagli architettonici, per i suoi doccioni scolpiti e per il tetto ricoperto di tegole smaltate che catturano i raggi del sole.
Entrare al suo interno è come fare un salto indietro nel tempo: l'altare maggiore di Sant'Elisabetta, un capolavoro di intaglio policromo del XV secolo, domina la navata centrale con una maestosità solenne. Per chi ha la curiosità di salire i circa 160 gradini della Torre di Sigismondo, la ricompensa è uno sguardo a volo d'uccello sui tetti rossi di Košice, che si perdono all'orizzonte verso le colline circostanti.

A pochi passi dalla cattedrale, il parco centrale regala uno dei contrasti più amati dagli abitanti: la **Fontana Danzante**. Incastonata tra la chiesa e l'elegante Teatro Nazionale neo-barocco, la fontana offre spettacoli quotidiani di giochi d'acqua e luci sincronizzati sulle note della musica classica o moderna, trasformando il parco in un salotto a cielo aperto.
Passeggiare lungo Hlavná ulica non è solo un viaggio nella storia architettonica, ma anche un'immersione nei piaceri della vita cittadina. Per chi desidera vivere appieno l'atmosfera del centro storico pedonale, l'**Hotel Slávia** rappresenta un'ottima scelta. Situato in un elegante edificio Art Nouveau, offre camere molto ampie e una posizione perfetta per esplorare la città a piedi.

La scena gastronomica di Košice è altrettanto vibrante e variegata, capace di accontentare sia chi cerca la tradizione autentica sia gli amanti del *fine dining*. Un'esperienza imperdibile è la visita al **Pivovar Hostinec**, una storica birreria con una tradizione che risale al 1542. Qui, nei sotterranei dello storico edificio, si produce birra artigianale che è possibile degustare anche attraverso visite guidate.
Di tutt'altro avviso, ma altrettanto affascinante, è l'offerta del **SEVEN Restaurant Café** all'interno del *Villa Sandy Resort*. Immerso nel parco cittadino, il ristorante occupa lo storico padiglione Liberty del 1909,



Nella pagina affianco: La Spievajúca fontána di Košice, in Slovacchia, è la più antica fontana musicale dell'ex Cecoslovacchia. Affianco: Spišská Nová Ves a sud-est della suggestiva catena montuosa degli Alti Tatra. Ospita diverse attrazioni turistiche, come il Paradiso Slovacco e il Castello di Spiš.

noto come Padiglione del Ghiaccio, e propone menù gourmet incentrato sulla "New Cuisine of Slovakia". L'esperienza è guidata dallo chef Jozef Hromják, capitano della squadra nazionale culinaria e riconosciuto tra i migliori chef slovacchi.

DALLA STORIA ANTIQUARIA ALLA RINASCITA CULTURALE

Košice non vive solo della sua gloria passata; al contrario, ha saputo reinventarsi in modo spettacolare. Nominata Capitale Europea della Cultura nel 2013, la città ha trasformato vecchie strutture industriali e militari abbandonate in vivaci centri d'arte contemporanea. Il caso più emblematico è la **Tabačka Kulturfabrik**, un'ex fabbrica di tabacco dell'Ottocento convertita in un hub culturale indipendente.

Tra mura in mattoni a vista, installazioni d'arte moderna, sale da concerto, bistro biologici e spazi di co-working, Tabačka è il punto di riferimento per la gioventù creativa locale. Qui si respira un'atmosfera squisitamente berlinese, dove la sperimentazione artistica si fonde con la socialità quotidiana. Per chi predilige la grande storia, invece, il **Museo della Slovacchia Orientale** custodisce uno dei tesori più enigmatici d'Europa: il **Tesoro d'Oro di Košice** *(Košický zlatý poklad)*. Scoperto casualmente nel 1935 durante i lavori di ristrutturazione di un edificio municipale, questo tesoro comprende quasi 3.000 monete d'oro provenienti da decine di zecche europee, oltre a catene e medaglie d'epoca rinascimentale. Murato in una cavità per essere protetto dalle guerre di religione del XVII secolo, il tesoro è oggi esposto in un caveau blindato underground, offrendo una testimonianza tangibile dell'incalcolabile ricchezza commerciale che Košice gestiva nei secoli d'oro.



Nelle foto accanto, in ordine: Villa Sandy Resort immerso nel parco cittadino, affascinante scorcio della città di Kosice di notte, un dettaglio del Tesoro d'Oro da 3.000 monete del Museo della Slovacchia Orientale e Strapačky s Kyslou Kapustou, piatto tradizionale composto da grandi gnocchi tondi di patate con crauti, cavoletti aciduli e pancetta croccante.

LA REGIONE DI KOŠICE TRA VINI IMPERIALI E SITI UNESCO

Lasciati alle spalle i caffè e le luci di Košice, la regione circostante rivela un mosaico di paesaggi e siti patrimonio dell'umanità che sembrano usciti da un libro di storia. Per chi cerca un'esperienza olistica nella natura, lontano dal fermento urbano ma a soli 16 km dalla città, il **Bio Hotel & Wellness Zlatý Hýľ** offre un rifugio perfetto.

Circondato dalle foreste dei Monti Metalliferi Slovacchi e situato in una posizione tranquilla, questo hotel permette di immergersi completamente nel verde, tra animali da fattoria, giochi interattivi e la degustazione di autentici prodotti BIO. È la base ideale da cui partire per esplorare le meraviglie della regione.

Pochi sanno che la celebre regione vinicola del Tokaj non appartiene esclusivamente all'Ungheria, ma si estende con un suo lembo pregiatissimo anche nel territorio slovacco. A meno di un'ora d'auto da Košice, la pianura si addolcisce in colline ricoperte di filari d'uva che producono uno dei vini dolci più famosi della storia, definito da Luigi XIV *"il vino dei re, il re dei vini"*.

Visitare le cantine del Tokaj slovacco, come quelle dei villaggi di Malá Tŕňa o Veľká Tŕňa, significa scendere in un labirinto sotterraneo di gallerie scavate nel tufo vulcanico nel Medioevo.
Qui, pareti ricoperte da un caratteristico strato di muffa nobile *(Cladosporium cellare)* creano il microclima perfetto per far affinare il vino nelle botti di rovere. Degustare un bicchiere di *Tokajský výber* direttamente nei sotterranei della **Tokaj Macík Winery** (la cui tradizione risale al 1241), guidati dai vignaioli locali che si tramandano i segreti della vendemmia tardiva di chicchi intaccati dalla *Botrytis cinerea*, è un'esperienza sensoriale memorabile. Altrettanto affascinante è la cena allo **Château GRAND BARI**, cantina storica il cui nome rende omaggio alla città italiana di Bari.

Proseguendo verso nord-ovest, il paesaggio cambia drasticamente. Da lontano, stagliato su una collina calcarea che domina la pianura circostante, appare il profilo monumentale del **Castello di Spiš** *(Spišský hrad)*. Con un'estensione di oltre quattro ettari, è una delle fortezze medievali più vaste dell'intera Europa centrale.

Camminare tra le sue mura di pietra bianca, esplorare le rovine del palazzo ducale e osservare le torri di avvistamento permette di percepire la potenza militare che questo luogo esercitava nel Regno d'Ungheria. Dalle sue terrazze superiori, la vista spazia a 360 gradi, offrendo nei giorni limpidi il primo scorcio delle vette innevate degli Alti Tatra.

NEGLI ALTI TATRA, LA CATTEDRALE DI PIETRA E NATURA

Se Košice è la mente e il cuore culturale della Slovacchia orientale, gli Alti Tatra ne sono l'anima selvaggia. Definiti spesso come la *"catena alpina più piccola del mondo"*, i Tatra concentrano in soli 260 chilometri quadrati tutta la drammaticità scenografica delle Alpi: picchi granitici che superano i 2.500 metri, valli glaciali a forma di U, cascate ruggenti e specchi d'acqua d'altitudine dal colore blu cobalto.



L'accesso alla catena montuosa avviene attraverso graziose cittadine alpine collegate da una pittoresca ferrovia elettrica *(Tatranská elektrická železnica)*. La porta d'accesso più celebre è senza dubbio **Štrbské Pleso**, un borgo adagiato sulle sponde di un grande lago glaciale situato a 1.346 metri di altitudine.

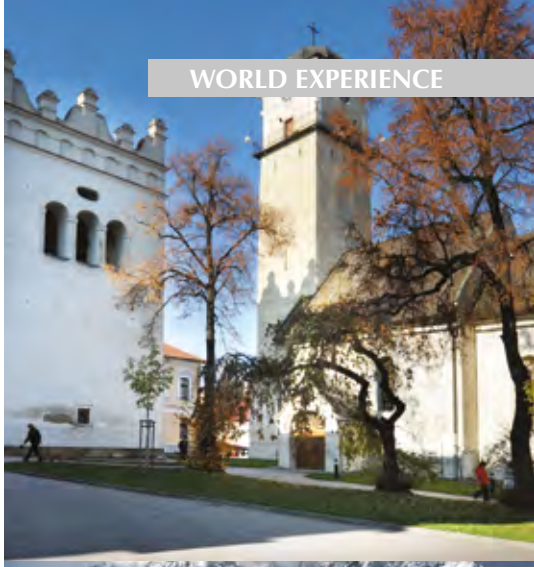
Passeggiare lungo il perimetro dello Štrbské Pleso al mattino presto, quando la nebbia si dirada gradualmente per rivelare il riflesso perfetto delle vette alpine sulle acque calme del lago, è un momento di pura contemplazione. Per gli escursionisti, questo è il punto di partenza ideale per numerosi itinerari. Uno dei più suggestivi e accessibili conduce a **Popradské Pleso**, un altro splendido lago montano incastonato nella valle di Mengusovská.



In alto: Degustazione nei sotterranei della Tokaj Macík Winery
Accanto: Štrbské Pleso una delle località montane e terapeutiche più famose e affascinanti della Slovacchia.









In alto: la regione vinicola del Tokaj celebre per la produzione del prestigioso vino liquoroso Tokaji Aszú. (Credit: OneClick s.r.o.) e un giro in funivia a Štrbské Pleso. Accanto: la città di Spišská Nová Ves e lo sci di fondo nei dintorni di Tatranská Lomnica (Credit: Martin Maličký)

L'ASCESA AL LOMNICKÝ ŠTÍT: SUL TETTO DEL MONDO SLOVACCO

Per chi desidera toccare il cielo senza dover affrontare scalate estreme, l'experience irrinunciabile è la salita al **Lomnický štít** (2.634 metri), la seconda vetta più alta del Paese. Partendo dalla stazione di Tatranská Lomnica, una moderna cabinovia sale verso il lago di Skalnaté Pleso.

Da qui, un'ardita funivia rossa a campata unica compie un tragitto quasi verticale per sospendere i passeggeri sopra abissi spettacolari prima di approdare sulla cima rocciosa. Lassù, un piccolo osservatorio astronomico e una passerella a sbalzo offrono una vista mozzafiato che abbraccia non solo la Slovacchia, ma si estende fino al territorio polacco. Essere sospesi sopra le nuvole, con l'aria frizzante d'alta quota che penetra nei polmoni, regala un senso di vertigine e libertà assoluta.

Lungo i sentieri è facile incontrare famiglie in gita: i bambini qui si divertono moltissimo e non mancano le attrazioni dedicate ai più piccoli. Rispetto alle località alpine dell'Europa occidentale, gli Alti Tatra rimangono una destinazione molto accessibile per quanto riguarda alloggi, impianti di risalita (funivie moderne) e ristorazione, senza rinunciare a servizi di ottima qualità.

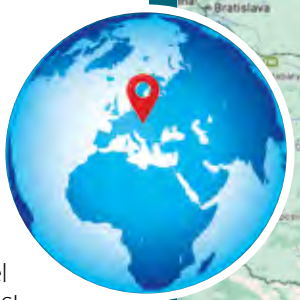
PARCO NAZIONALE DEL PARADISO SLOVACCO E LA PORTA DI SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Dalla maestosità delle vette calcaree ci spostiamo verso un altro ecosistema straordinario: il **Parco Nazionale del Paradiso Slovacco** *(Slovenský raj)*. Qui la natura si fa selvaggia e avventurosa, tra canyon profondi, cascate e sentieri che si snodano su passerelle di legno e scale metalliche fissate nella roccia. L'escursione iconica conduce a **Tomášovský výhľad**, uno sperone di calcare sospeso nel vuoto a 140 metri d'altezza che regala una vista mozzafiato sul canyon del fiume Hornád.

La porta d'accesso ideale per esplorare questa meraviglia naturale è la città di **Spišská Nová Ves**, famosa per avere la torre campanaria più alta della Slovacchia. Per il soggiorno, l'**Hotel Metropol** rappresenta un'ottima scelta, situato nel centro della città, offre un comodo centro benessere e un eccellente accesso al Parco Nazionale. La scena gastronomica cittadina offre opzioni per tutti i gusti: il **Ristorante Nostalgie** propone una varietà di piatti slovacchi e internazionali in un'atmosfera calma e rilassata, ideale dopo una giornata di trekking. Per chi cerca un'esperienza più informale e autentica, **Burger e birra** è un pub tipico molto locale che si distingue per una grande varietà di birre artigianali.

UN VIAGGIO CHE RESTA

Combinare l'eleganza storica e urbana di Košice con l'avventura e la natura incontaminata degli Alti Tatra e del Paradiso Slovacco permette di vivere un viaggio vario, sicuro e indimenticabile, lontano dalle rotte del turismo di massa più affollato. La Slovacchia Orientale è raggiungibile facilmente con i voli diretti low cost dall'Italia operati da Wizz Air da Roma verso Košice, il che la rende una destinazione perfetta anche solo per un weekend diverso dal solito. •

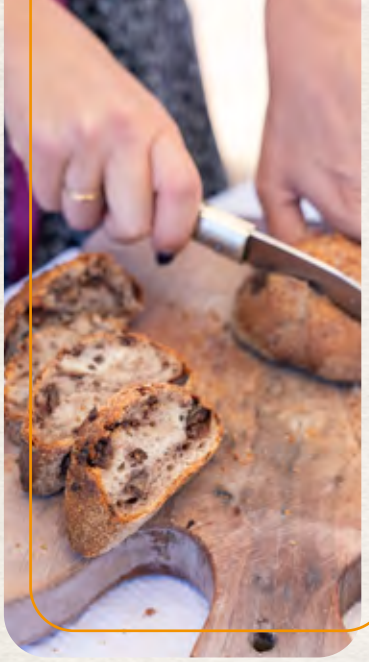




Ministero del Turismo e dello Sport della Repubblica Slovacca
visitkosice.org
kosiceregion.travel
regiontatry.sk

UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA





SAGRA di Qualità

PROMOTORI delle TIPICITÀ del TERRITORIO







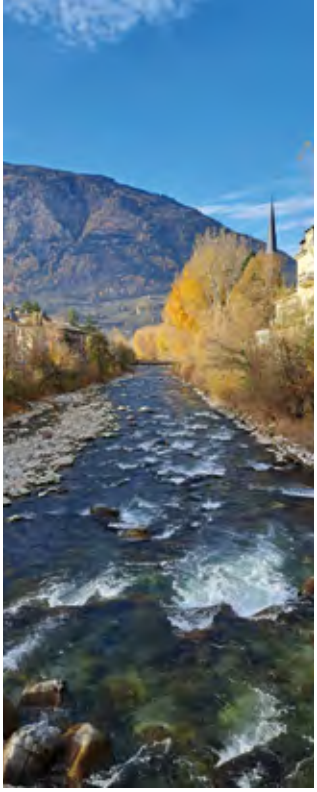


Le **sagre** sono espressioni dell'identità e della cultura di un territorio e, come tali, devono essere valorizzate e tutelate; l'**Unione Nazionale Pro Loco d'Italia** si impegna a salvaguardare e promuovere le sagre rappresentative della storia e tradizione del nostro paese.
Con l'attribuzione del marchio "**Sagra di Qualità**", l'UNPLI ha voluto identificare le sagre tradizionali e di qualità, le manifestazioni che operano per la promozione e tutela del territorio.
Scopri quali sono gli eventi che hanno ricevuto questo speciale riconoscimento.

https://www.unpli.info/sagra-di-qualita

INCANTO D'INVERNO A MERANO

RIGENERARSI ALL'HOTEL VILLA WESTEND NEL CUORE DELL'ALTO ADIGE



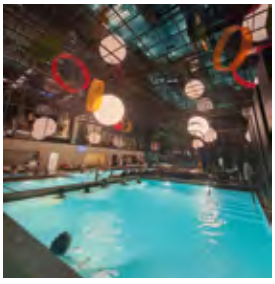


Reportage a cura di **Stefania Russo**

Spesso il benessere non risiede nel lusso ostentato, ma nella capacità di ritrovare il tempo. È la prima riflessione che mi appunto sul taccuino varcando la soglia dell'Hotel Villa Westend a Merano. Ad accogliermi alla reception c'è il padrone di casa, Alexander Strohmer, la cui ospitalità sincera, unita a quell'ironia garbata tipica degli storici hotellerie altoatesini, fa sentire istantaneamente a casa. Questa splendida dimora d'epoca in stile Liberty, progettata nel 1890 da Pietro Delugan, trasuda charme d'altri tempi e rappresenta la quintessenza dell'accoglienza meranese.

Soggiornare al Westend in inverno significa vivere la perfetta sintesi tra il clima mite della valle e la magia delle vette innevate che incoronano la città. Dalla mia camera, tra arredi classici in legno e dettagli d'epoca, la vista corre verso la passeggiata del Passirio. Il vero valore aggiunto della struttura, come mi conferma lo stesso Alexander prima di colazione, è la sua posizione ideale: dalla villa ci si muove comodamente a piedi o con le efficienti navette locali, dimenticandosi dell'auto per l'intera vacanza.





DALLA MAGIA DEL CENTRO ALLE VETTE DI MERANO 2000

In pochi minuti mi ritrovo a passeggiare lungo i famosi Mercatini di Natale. Durante la settimana l'atmosfera è intima e romantica: il profumo di spezie e dolci natalizi si fonde con l'artigianato locale di qualità.

Ma la chiamata della neve è forte. In un battibaleno, grazie ai collegamenti veloci, mi porto a quota 2.000 metri nel comprensorio soleggiato di Merano 2000. Circa 40 chilometri di piste perfettamente battute, sentieri per ciaspole immersi nel silenzio e l'adrenalinico Alpin Bob – la pista da slittino su rotaia più lunga d'Italia – offrono uno sfogo sportivo ed entusiasmante. Per chi cerca sfide più intense o esperienze guidate di freeride e arrampicata su ghiaccio, Alexander suggerisce sempre di affidarsi ai professionisti di ALL MOUNTAIN - Guide Alpine, vero punto di riferimento del territorio. E per chi desidera variare, mete come la Schwemmalm in Val d'Ultimo, il romantico Monte San Vigilio o il ghiacciaio della Val Senales sono a portata di mano.





IL RITO DEL RELAX E LA CULTURA LOCALE

Il rientro al Westend a metà pomeriggio è il preludio al momento più atteso della giornata: la rigenerazione alle Terme di Merano. Nuotare nell'acqua calda delle vasche esterne, circondato dai fiocchi di neve che scendono leggeri e dal profilo delle montagne bianche, è una sensazione che riconcilia con il mondo. La sera, prima di cogliere le ricche proposte culturali meranesi tra gallerie d'arte, il Museo delle Donne ed eleganti concerti, la sala da pranzo del Westend regala un viaggio nei sapori autentici dell'Alto Adige

.

Merano in inverno è una promessa mantenuta: un'esperienza completa che fonde avventura, cultura e profondo relax. E tra le mura della villa d'epoca di Alexander Strohmer, questa magia acquista il sapore raro ed elegante dell'ospitalità d'autore. •

Hotel Villa Westend
Via Speckbacher 9 - I
39012 Merano
www.westend.it

LE FOTO E I CONSIGLI DEI LETTORI

PREMIATI DALLA GIURIA DI QUALITÀ DELLA XI EDIZIONE

a cura della **redazione**

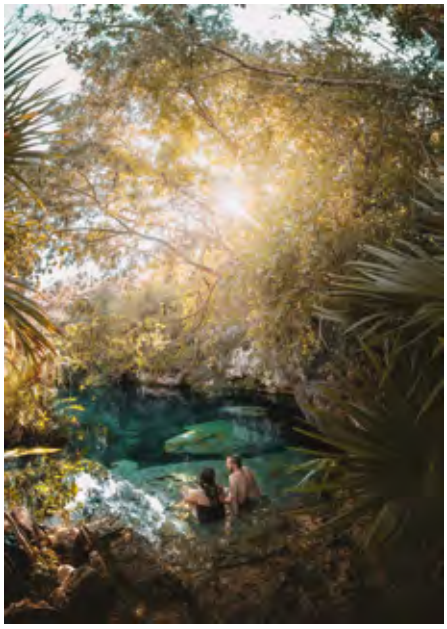
Si è appena conclusa un'altra straordinaria edizione del contest fotografico che racconta l'Italia dello stare bene. L'undicesima edizione di "Il mio benessere è..." ha visto una partecipazione straordinaria di pubblico e una qualità di scatti che conferma come la ricerca dello stile di vita sano e attivo sia ormai una priorità condivisa e consapevole.
Attraverso gli obiettivi dei partecipanti, da marzo a giugno abbiamo esplorato i diversi modi in cui gli italiani rigenerano corpo e mente. E i tre vincitori assoluti raccontano tre storie uniche e straordinarie.

1° PREMIO L'armonia del movimento
Luca Vigentini | @lucavigentini

Il gradino più alto del podio va a Luca Vigentini (Vaprio d'Adda, MI), il cui scatto ha letteralmente conquistato il pubblico, superando l'incredibile traguardo di 2.400 voti della giuria popolare!
Laureato in Scienze Motorie, specializzato in Posturologia e Allenatore di 2° livello FIC (Federazione Italiana Canottaggio), Luca non è solo un appassionato, ma un professionista del corpo in movimento e ha saputo catturare in questa foto l'essenza dello sport all'aria aperta. Il suo scatto è stato realizzato nella splendida cornice di Bellagio, sul Lago di Como, e sintetizza splendidamente la sua filosofia: *"Il mio benessere è... Tra acqua e cielo. Il canottaggio"*. La sua immagine è un inno alla fluidità del corpo che si muove in armonia con lo specchio dell'acqua.
Il parere dei giudici: La salute passa attraverso il movimento consapevole. Lo scatto di Luca è la dimostrazione plastica di come la disciplina sportiva e l'armonia con gli elementi naturali creino il benessere perfetto.
Il suo commento: *"La foto è stata scattata con un semplice smartphone in uno di quei momenti che rendono magico il mio lavoro, che è anche la mia più grande passione. Attività fisica, natura, tranquillità sono gli ingredienti giusti per sentirsi bene, in quel momento e sempre."*

2° PREMIO Il mondo negli occhi
Sabrina Ardore | @sabryardore

Al secondo posto incontriamo Sabrina Ardore (Villaricca, NA), fotografa professionista e digital artist che ha letteralmente inondato il contest di bellezza, candidando oltre 50 straordinarie opere.
Laureata in fotografia e cinema all'accademia di belle arti di Napoli, Sabrina attualmente vive e lavora in Francia, con oltre dieci anni di esperienza nel raccontare il mondo attraverso la fotografia.
Per Sabrina, il benessere coincide con l'esplorazione. Viaggiare catturando la luce e le emozioni delle culture lontane è il suo modo di connettersi con l'infinito. La foto premiata ci porta dritti nel fascino mistico del Cenote Azul a Playa del Carmen, in Messico. Per Sabrina: *"Il mio benessere è... il suono armonioso della natura incontaminata"* .
La sua fotografia è una finestra aperta sul mondo, un invito a non smettere mai di scoprire e di meravigliarsi.
Il parere dei giudici: Sabrina trasforma il viaggio in arte e l'arte in salute e benessere. Le sue immagini sono una cura per gli occhi e un nutrimento per lo spirito, ricordandoci l'importanza di guardare sempre oltre i nostri confini.
Il suo commento: *"Ho visitato 23 Paesi per passione e per lavoro, documentando paesaggi, tradizioni e culture con uno stile che unisce reportage e ricerca estetica. Per me, il miglior modo di rilassarmi, pensando al mio benessere è organizzare il prossimo viaggio da qualche parte. Amo osservare il mondo con occhi nuovi e vivere, almeno per poco, un'altra vita altrove."*





Nella foto accanto:
"L'armonia del movimento"
di Luca Vigentini
Nella foto in alto:
"Il mondo negli occhi"
di Sabrina Ardore
Nella pagina accanto:
"Il silenzio che rigenera"
di Iris Guizzini.

SELEZIONATE TRA MIGLIAIA DI CANDIDATURE,
LE STRAORDINARIE IMMAGINI VINCITRICI
RAPPRESENTANO LO STILE DI VITA SANO



3° PREMIO Il silenzio che rigenera
Iris Guizzardi | @irrisssblake

Al terzo posto si posiziona Iris Guizzardi (Verbania). Il suo scatto ci conduce sulle vette del Monte Zeda, regalandoci un'immagine di pura vertigine e libertà.
Iris ha completato il claim del contest con un pensiero potente e poetico: *"Il mio benessere è... Sopra le nuvole, padrona del mondo: un'arrampicata all'alba sulla parete verticale, respirando l'aria fredda, mentre il sole timidamente saluta le vette e sentire l'energia che solo la purezza dei monti sa donare"*. Un vero e proprio manifesto dello slow living ad alta quota.
Il parere dei giudici: Uno scatto intimista che trasmette pace immediata. Iris ha catturato quel prezioso momento che ricarica le nostre energie profonde.
Il suo commento: *"Ho 67 anni e sono pensionata, amo il contatto con la natura e fare lunghe passeggiate soprattutto in montagna per mantenermi in forma. Durante le mie escursioni scatto fotografie con il cellullare per immortalare i luoghi bellissimi che mi circondano"*.

I PREMI D'ONORE: LA CULLA TERMALE DELL'ABANORITZ

Per premiare questi eccezionali sguardi sulla vita, abbiamo riservato un'esperienza di rigenerazione totale: un weekend per due persone all'**AbanoRitz Thermae & Wellness Hotel di Abano Terme (PD)**.
In questa oasi a 5 stelle, immersa in un parco privato di 6.000 mq, i vincitori potranno sperimentare il potere curativo delle calde acque termali salso-bromo-iodiche e gustare le delizie di una cucina ricercata. Un soggiorno dove la salute incontra il lusso discreto e la cura del corpo diventa un rituale di puro piacere.



Patrocini e Partner
Il contest ringrazia per il sostegno le autorità e le associazioni partner: la **Federazione Italiana Canottaggio**, l'**UNPLI Unione Nazionale Pro Loco Italiane**, la **Fondazione Italiana Biologi** e la **Federazione Italiana Cuochi**. Un ringraziamento speciale va anche alle aziende: **Abano Ritz Hotel**, **Borgo del Baccano**, **Fit and Go**, **Physio Natura**, **Dolomity Wellness Festival** e **Fitpaddy**.
Sul sito **www.destinazionebenessere.com** trovate la Gallery con tutte le immagini premiate e come partecipare alla prossima edizione! •

IL COMMENTO DI AGNESE DENTI VINCITRICE DELLA X EDIZIONE PER IL VIAGGIO PREMIO AL BLU SUITE RESORT DI BELLARIA IGEA MARINA

Vincere un soggiorno con Destinazione Benessere è stato un dono splendido, ma viverlo al Blu Suite Resort di Bellaria Igea Marina ha superato ogni aspettativa.
Una struttura moderna, raffinata ed estremamente accogliente, dove l'attenzione al cliente si nota in ogni dettaglio e dove la cucina è semplicemente sublime. Tra momenti di puro relax nella SPA, un massaggio indimenticabile e il mare a due passi, appena oltre la strada, il tempo sembra essersi fermato.
In questa stagione, con la spiaggia tranquilla e silenziosa, ci siamo goduti la bellezza di lunghe pedalate in bicicletta respirando l'aria di mare. Una parentesi di pace e rigenerazione autentica. Grazie di cuore! (Agnese Denti)



Iniziativa di

Destinazione Benessere

con il patrocinio di

UNPLI

UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA

FIC FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO

FIB Fondazione Italiana Biologi

Federazione Italiana Cuochi 1968

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE



3 Vini Piana del Mosaico e Doc Roma - Borgo del Baccano

Gym Ball da 65 cm rosa o nera - Fitpaddy

Mouse, Siero e Crema viso di alta cosmesi - Natural Nai'

T-shirt ufficiale FIC ITALIA - Federazione Italiana Canottaggio

IN PALIO 3 WEEK-END PER 2 PERSONE
RIMSKE TERME SPA RESORT
Hotel Sofijin Dvor 4* S - Rimske Toplice, Slovenia







Scatta una foto, condividila sul sito
www.destinazionebenessere.com

il mio benessere è...

CONTEST FOTOGRAFICO GRATUITO
XIII EDIZIONE
1 novembre 2026 - 28 febbraio 2027.
I premi saranno assegnati dalla giuria tecnica.

PREMIAMO LE FOTO
DEL TUO STILE DI VITA SANO
TUTTI I MESI



Set green Sacca + Borraccia UNPLI - Unione Nazionale Pro Loco Italiane



Box Oleage Classic crema e siero viso 100% Waterless - Oleage



Felpa ufficiale ASI - Associazioni Sportive e Sociali Italiane



Libro “L’Opera del Gusto” FIC - Federazione Italiana Cuochi



LA FAVORITA FOOD & WINE RESORT

IL RIFUGIO D'INVERNO NEL CUORE VERDE DELL'UMBRIA, TRA SPA PRIVATE E GUSTO AUTENTICO

a cura di **Stefania Russo**

Quando i primi fumi di nebbia avvolgono i colli della campagna umbra e l'aria si fa frizzante, c'è un luogo dove l'inverno abbandona la sua rigidità per trasformarsi in un rifugio di pura intimità. A pochi minuti dalla maestosità di Assisi e Perugia, immerso nei paesaggi rurali di Bastia Umbra, sorge **La Favorita Food & Wine Resort**: un antico casale sapientemente ristrutturato che ridefinisce il concetto di fuga rigenerante.
Qui il benessere non è una semplice routine, ma un'esperienza sensoriale a tutto tondo. Varcare la soglia de La Favorita significa entrare in un microcosmo dove il calore dell'accoglienza emiliana – anima e radice dei proprietari – incontra la quiete solenne della terra umbra.

IL LUSSO RISERVATO DI UNA SPA PRIVATA

Per chi cerca un'esperienza di relax profondo, lontana dal clamore dei centri benessere affollati, il resort propone una dimensione intima e cucita su misura. Fiore all'occhiello per la stagione fredda sono le **Spa Suite**: un rifugio su due livelli di oltre 80 metri quadrati dove la cura del corpo diventa un rituale esclusivo.

Immaginate di rientrare da una passeggiata al tramonto e ritrovarvi all'interno del vostro santuario privato: il tepore avvolgente della sauna, il vapore rinfrescante della doccia emozionale e il crepitio dell'acqua nell'idromassaggio, mentre dalle grandi vetrate lo sguardo spazia sulla natura invernale che riposa. E per suggellare questo momento di totale abbandono, il *Massaggio Di-Vino* di coppia sfrutta le preziose proprietà antiossidanti e purificanti dell'uva per distendere ogni tensione, rigenerando corpo e mente nei profumi della terra.

IL GUSTO COME FORMA DI CURA

Alla Favorita il benessere passa inevitabilmente anche dal palato. In inverno, la lentezza diventa un lusso da assaporare sin dal mattino: fino alle 10:30, la colazione propone torte artigianali sfornate dalla Rezdora, yogurt locali, mieli e succhi biologici dei frutteti circostanti, accanto ai salumi e formaggi d'Emilia abbinati al pane caldo fatto in casa.

La sera, l'**Osteria Emiliana** accoglie gli ospiti con piatti che scaldano il cuore, celebrando





Nella foto accanto e in apertura: spazi esterni della location "La Favorita Food & Wine". In alto: Particolare della piscina.

una riuscita fusione tra ricette tradizionali e materie prime di piccoli produttori locali. Una filosofia accompagnata da una cantina d'eccellenza che conta oltre 500 etichette sincere e territoriali, curata dall'Oste con degustazioni guidate per chi desidera esplorare l'anima vitivinicola della regione.

ESPERIENZE MULTISENSORIALI: DAL GIN AL CIOCCOLATO

L'inverno alla Favorita è anche scoperta e gioco per i sensi. Gli amanti dello spirito e della mixology possono concedersi il laboratorio multisensoriale *Gin My Love* o farsi tentare dalla *Chocolate & Rum Experience*, perfetta per concludere la serata davanti al sapore avvolgente di rum pregiati e cioccolato fondente. Per chi desidera spingersi oltre i confini del resort, il territorio si apre con tour dedicati alla scoperta dell'olio nuovo nei frantoi d'eccellenza, degustazioni nelle cantine del Sagrantino a Montefalco o lezioni d'autore nel cuore di Perugia per imparare a creare la propria barretta di cioccolato artigianale.

In una stagione che invita a rallentare, La Favorita Food & Wine Resort si rivela la destinazione ideale per chi sa che il vero benessere è un equilibrio perfetto tra silenzio, eleganza e i piaceri autentici della tavola. Un luogo dove l'inverno non è solo una stagione, ma uno stato d'animo da vivere con lentezza. •



In alto: una tipologia di camere disponibili. In basso: cocktail e piatti che elabora la location.





Via Andrea Costa 18/20
06083 Bastia Umbra (PG)
Tel. 0758002832
info@favoritaresort.com
www.favoritaresort.com

Borgo *del* Baccano



L'azienda nasce nel 2021 nel cuore della suggestiva ***Valle del Baccano***, all'interno di un cratere vulcanico spento.

Con un impegno verso la ***qualità*** e la ***sostenibilità***, *Borgo del Baccano* è la scelta ideale per gli amanti del vino che cercano un'**esperienza autentica**, che unisce **tradizione** e **innovazione**.

borgodelbaccano.it

borgodelbaccano

+39 0642016399

borgo del baccano

STRADA DI CESANO BOTTATA 6, 00063 CAMPAGNANO DI ROMA (RM)

PASSIONE CUCINA

L'ARTE DEL BUON CIBO

IL TERRITORIO INCONTRA LA SALUTE

a cura di **Bruno Russo**

Mangiare bene non significa soltanto appagare il palato è un vero e proprio atto di cura verso se stessi.
Oggi l'alta cucina e la scienza della nutrizione camminano di pari passo, dimostrando come la tradizione gastronomica italiana possa trasformarsi nel perfetto alleato del nostro benessere.

Gli Chef contemporanei hanno riscoperto il valore autentico delle materie prime del territorio, trasformando ingredienti semplici e genuini nei veri interpreti del piatto. Trattare questi prodotti richiede maestria e profondo rispetto: l'obiettivo non è stupire con effetti speciali, ma esaltare i sapori naturali.

Guardare alla tipicità locale è una scelta vincente anche per la salute, pienamente approvata dai nutrizionisti.
Inserire nella propria alimentazione ingredienti freschi, non lavorati garantisce un apporto straordinario di Vitamins e antiossidanti naturali, fondamentali per proteggere l'organismo, fibre e sali minerali, utili per la vitalità e l'equilibrio quotidiano, nutrienti ad alto valore biologico, capaci di donare energia senza appesantire.

Quindi scegliere la stagionalità significa nutrirsi in modo consapevole, riscoprendo il piacere di cibi che fanno bene al corpo e allo spirito.

Anche l'abbinamento di un calice di vino trasforma un pasto in un'esperienza sensoriale indimenticabile.
In questo viaggio tra i sapori, l'enologia italiana continua a incantare il mondo, confermandosi una delle espressioni più alte e amate della nostra cultura.

Creatività in cucina, consapevolezza nutrizionale, tradizione enologica, una sintesi di gusto, salute e cultura italiana.
Buon appetito a tutti! •



Chef Gianluca Tomasi
FIC Federazione Italiana Cuochi
General Manager NIC Nazionale Italiana Cuochi
Patron di Cucina Tomasi Via Milano, 8
36051 Creazzo (VI)

gianluca.tomasi8



RICETTA DELLO CHEF GIANLUCA TOMASI

RAVIOLO APERTO

DEL MEDITERRANEO CON VERDURE INVERNALI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g pasta fresca
100 g filetto di sgombro
N°4 gamberi
N° 4 polpa di cappasanta
N° 8 cozze
50 g sedano rapa
50 g cimette di broccolo romano
50 g broccolo fiolaro
N° 1 carciofo
½ cipolla rossa
50 g radicchio rosso tardivo
20 g cipolla
30 g pomodoro
Aceto di riso q.b.
100 g patate
n° 1 foglia di alloro
Zafferano, olio extravergine d'oliva, maizena, brodo vegetale, q,b
Sale e pepe
Per la Pasta fresca:
200 g farina 00
N° 1 uovo
N° 3 tuorli

PROCEDIMENTO RICETTA

Pulire i gamberi e tostare i carapaci in una casseruola con la cipolla e la foglia di alloro, unire il pomodoro tagliato e aggiungere 3 dl di acqua . Lasciare ridurre. Addensare poi leggermente con la maizena sciolta con un po' d'olio e filtrare. Aprire le cozze in padella con un goccio d'olio e conservare la polpa e l'acqua di cottura. In una padella antiaderente con un poco olio, cuocere il filetto di sgombro tagliato in piccoli tranci, la polpa delle cappesante e le code di gambero. Insaporire con sale e pepe. Tagliare a listarelle il radicchio e la cipolla rossa e scottarli separatamente in padella con poco olio e aceto di riso. Insaporire con sale e pepe. Tagliare il sedano rapa in piccoli cubetti e scottarlo in padella con poco olio e insaporire.Tagliare il carciofo sottile e cuocerlo in padella con poco olio, aggiungendo poca acqua se necessario e insaporire. Bollire per pochi minuti le cimette di broccolo romano e scottarle poi in padella con poco olio assieme al broccolo fiolaro. Tagliare le patate sbucciate a cubetti, metterle in una casseruola, insaporire con sale e pepe e coprire con il brodo vegetale. Aggiungere l'acqua delle cozze conservata, terminata la cottura aggiungere lo zafferano e frullare. Tirare la pasta sottile, con un coppapasta formare dei dischi di 8 cm di diametro, posizionare con cura nel centro tutti gli ingredienti preparati ad eccezione del radicchio, della cipolla e broccolo fiolaro. Aggiungere su ognuno una parte di riduzione di gamberi. Coprire con altra pasta e con il coppapasta premere formando i ravioli. Cuocere in acqua bollente salata per alcuni minuti, scolare e incidere la parte superiore in modo da creare un'apertura.. Versare la crema di patate su ciascun piatto, posizionare i ravioli e guarnirli con le verdure conservate. Condite infine la crema con qualche goccia di riduzione di gamberi.

VINO SCELTO IN ABBINAMENTO

www.borgodelbaccano.it



ROMA DOC MALVASIA PUNTINATA

ALCOOL 13% | COLORE BIANCO | TIPO DOC | REGIONE LAZIO

Il Roma Doc dell'azienda agricola Borgo del Baccano è di colore giallo paglierino brillante. Sontuoso e affascinante lo spettro olfattivo con sentori di fiori di acacia, camomilla, pepe bianco e mango che si mischiano con toni minerali. Il sapore possiede una ricca e setosa struttura. Generosi ritorni degli elementi percepiti nell'olfatto che si fondono alla perfezione sino al finale lungo.

SCHEDA TECNICA

Varietà: *Malvasia Puntinata 100%*
Zona di Produzione: *Lazio*
Altitudine del vigneto: *330 m. S.l.m.*
Tipologia del suolo: *tufaceo*
Sistema d'allevamento: *Impianti a spalliera con potatura a gujot.*
Produzione per ettaro: *100 quintali*
Resa uva in vino: *65%*
Clima: *tipicamente mediterraneo, con inverni miti, precipitazioni moderate ed estati calde e prevalentemente ventilate.*
Vinificazione: *diraspa pigiatura, pressatura soffice a bassa temperatura, fermentazione a temperatura controllata e affinamento sur liè per 6 mesi.*
Abbinamento: *prevalentemente piatti a base di pesce.*
Temperatura di servizio: *7-8°C*

COMMENTO NUTRIZIONALE AL PIATTO A CURA DELLA DOTT.SSA RITA CALIFANO

Il raviolo aperto dello chef Gianluca Tomasi è un piatto articolato e nutrizionalmente completo che combina carboidrati complessi della pasta e delle patate, proteine ad alto valore biologico provenienti da gamberi, cozze, capesante, sgombro e grassi prevalentemente insaturi apportati dal pesce e dall'olio extravergine d'oliva. La presenza di diverse varietà di verdure, tra cui radicchio, carciofi, broccoli, sedano e rapa contribuisce all'apporto di fibre, vitamine, sali minerali e composti antiossidanti. Lo sgombro, in particolare, è una fonte di acidi grassi omega-3 importanti per la salute cardiovascolare.
La crema di patate e zafferano dona al piatto cremosità e gusto senza necessariamente richiedere l'aggiunta di panna o altri ingredienti ricchi di grassi saturi. La riduzione di gamberi e l'acqua di cottura delle cozze aumentano la percezione del sapore di mare, consentendo di esaltare la sapidità naturale degli ingredienti. Dal punto di vista nutrizionale, il piatto presenta un buon equilibrio tra macronutrienti e una notevole varietà di alimenti. L'apporto energetico dipende soprattutto dalle porzioni di pasta, patate e olio utilizzate nella preparazione. È opportuno prestare attenzione alla quantità di sale aggiunto, considerando la naturale presenza di sodio nei molluschi e nei loro liquidi di cottura.
Si tratta di una preparazione equilibrata e piena di gusto che unisce la ricchezza delle materie prime alla varietà degli apporti nutrizionali.



Dott.ssa Rita Califano
Biologa Nutrizionista e Docente di Scienze e Cultura dell'Alimentazione.
Percorsi personalizzati dietetici e di Educazione Alimentare.
Esperta in igiene degli alimenti.

Dott.ssa Rita Califano



Chef Salvatore Abruzzese
FIC Federazione Italiana Cuochi.
Socio Professionista URRC Unione Regionale Cuochi Campania
APCN Associazione Provinciale Cuochi Napoli.

Executive Chef
Hotel Sakura
Via Enrico De Nicola, 26
80059 Torre del Greco (NA)

www.hotelsakura.it



RICETTA DELLO CHEF SALVATORE ABRUZZESE

SAPORI DEL VESUVIO NEL PIATTO

FUSILLONI CON POMODORINO DEL PIENNOLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pomodorino del Piennolo del Vesuvio
Papaccelle Locali
Olio EVO
Fusilloni di Gragnano
Basilico
Aglio
Sale e pepe Q.B.
Olive nere
Lacryma Christi bianco
Fiori Edili: Erba finocchio, basilico cristallizzato, germogli (Sakura mix)

PROCEDIMENTO RICETTA

Iniziare dalla preparazione dei pomodorini del Piennolo: in una padella scaldare un filo di olio extravergine di oliva con uno spicchio d'aglio, quindi aggiungere i pomodorini e lasciarli cuocere dolcemente fino a ottenere un condimento profumato e ben amalgamato. Pulire le papaccelle, privarle dei semi e tagliarle a listarelle. Saltarle in padella a fuoco vivace con un filo di olio, mantenendone la consistenza e il caratteristico colore. Selezionare e lavare accuratamente le foglie di basilico. Preparare quindi una clorofilla di basilico, da utilizzare come base aromatica e decorativa per il piatto. Per la polvere di olive nere, disporre le olive su una teglia e cuocerle a bassa temperatura fino a completa disidratazione. Una volta asciutte, frullarle fino a ottenere una polvere fine ed omogenea. Preparare successivamente la riduzione di Lacryma Christi del Vesuvio bianco: versare il vino in un pentolino e lasciarlo ridurre dolcemente fino a ottenere una consistenza più concentrata e un gusto intenso. Cuocere i Fusilloni in abbondante acqua salata, scolandoli al dente. Terminare la cottura nel condimento di pomodorini del Piennolo, amalgamando delicatamente la pasta e completando con le papaccelle saltate.

IMPIATTAMENTO: Al centro del piatto creare un cerchio di clorofilla di basilico. Adagiare armoniosamente i fusilloni quindi completare con i germogli Sakura mix e una spolverata di polvere di olive nere. Terminare il piatto con qualche goccia della riduzione di Lacryma Christi bianco, distribuendola in maniera elegante per creare un equilibrio tra acidità, sapidità e componente aromatica. Il risultato è un piatto che valorizza ingredienti fortemente legati al territorio campano, giocando tra la dolcezza del Piennolo, la nota vegetale del basilico, la sapidità delle olive.



VINO SCELTO IN ABBINAMENTO

www.sanninovini.com



LACRYMA CHRISTI VESUVIO BIANCO DOC

ALCOOL 13% | COLORE BIANCO | TIPO DOC | REGIONE CAMPANIA

Secondo la leggenda il vino Lacryma Christi deve il suo nome al pianto che Gesù riversò sul Vesuvio quando Lucifero rubò un pezzetto di Paradiso per plasmare il golfo di Napoli. Le sue lacrime impreziosirono le terre e permisero la crescita di nobili vitigni. Il Lacryma Christi Vesuvio Bianco è un vino rinomato in tutto il mondo. Il suo sapore inconfondibile, pieno e morbido, è ottenuto con la sapiente miscela di uve selezionate Coda di Volpe e Falanghina coltivate sui declivi del Vulcano.
Il prezioso Vino dell'azienda vinicola Sannino è di grande versatilità e di facile abbinamento, ha colore giallo paglierino e profumo lieve che ricorda fiori di ginestra e frutti maturi.

SCHEDA TECNICA

Varietà: *Coda di Volpe 90% e Falanghina 10%*
Tipologia del suolo: *Vulcanico*
Sistema d'allevamento: *a spalliera*
Produzione per ettaro: *80 quintali*
Temperatura di servizio: *10°C*
Periodo di vendemmia: *prima metà di Ottobre*
Vinificazione: *pigiatura soffice, vinificazione in bianco, fermentazione a temperatura controllata.*
Abbinamenti consigliati: *pietanze delicate, a base di pesce, frutti di mare e crostacei.*

COMMENTO NUTRIZIONALE AL PIATTO A CURA DELLA DOTT.SSA FRANCESCA ROMANA PICCIONE

La ricetta presenta un profilo nutrizionale caratterizzato dalla prevalenza di carboidrati complessi, forniti dai fusilloni, che rappresentano la principale fonte energetica del piatto. I pomodorini del Piennolo e le papaccelle apportano fibra, vitamine e composti antiossidanti, tra cui licopene e vitamina C. L'olio extravergine di oliva contribuisce con acidi grassi monoinsaturi e composti fenolici, in linea con i principi della dieta mediterranea.
Il basilico e i germogli arricchiscono la preparazione di sostanze vegetali bioattive, mentre le olive nere conferiscono sapidità, richiedendo attenzione al contenuto complessivo di sodio. La riduzione di Lacryma Christi contribuisce principalmente al profilo aromatico; la cottura non garantisce la completa eliminazione dell'alcol. Nel complesso, il piatto valorizza ingredienti vegetali di qualità, ma presenta un apporto proteico relativamente limitato. Il bilanciamento nutrizionale dipende dalle grammature e può essere completato associando una fonte proteica adeguata al contesto alimentare.



Dott.ssa Francesca Romana Piccione
Biologa Nutrizionista, Laurea in Biologia e laurea Specialistica in Biologia Applicata alla Ricerca Biomedica. Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Francesca R.Piccione Nutrizione





Chef Concetta Ragusa
FIC Federazione Italiana Cuochi. Vicepresidente AICG Ass. Italiana Cuochi Germania e coordinatrice Lady Chef Germania. Patron del Ristorante La Gioia Hermann Hesse Strasse 15 71134 Aidlingen (Germania)

www.ristorante-lagioia.de

RICETTA DELLO CHEF CONCETTA RAGUSA

U PANI COTTU

PANE COTTO CON PORCINI STRACCIATELLA E OLIO EVO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di pane raffermo
1 porro di medie dimensioni
1 spicchio d'aglio
4 funghi porcini freschi
200 g di stracciatella
1 ciuffo di prezzemolo fresco
Olio extravergine d'oliva q.b.
Acqua tiepida q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO RICETTA

Preparare la base: Pulire e affettare finemente il porro. In una casseruola capiente, versare un generoso filo di olio extravergine d'oliva e fare rosolare dolcemente il porro insieme allo spicchio d'aglio, precedentemente privato della camicia. Aggiungere il pane raffermo tagliato grossolanamente e ricoprire abbondantemente con acqua tiepida. Unire il prezzemolo tritato, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungere altra acqua durante la cottura.
Preparare i funghi porcini: Nel frattempo, pulire accuratamente i porcini e tagliarli a lamelle. In una padella, scaldare un filo di olio extravergine d'oliva e fare rosolare i funghi insieme a una piccola quantità di porro, fino a ottenere una leggera doratura. Mettere da parte.
Creare la crema di pane: Quando il pane sarà ben cotto e avrà assorbito i sapori, dovrà presentarsi morbido e cremoso. Eliminare lo spicchio d'aglio, se ancora presente, e frullare il composto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
Impiattare e servire: Versare la crema di pane cotto in piatti fondi da zuppa. Disporre al centro le lamelle di porcini rosolati e completare con un cucchiaino generoso di stracciatella. Terminare con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo, una macinata di pepe.
Il consiglio dello chef: per una versione ancora più raffinata e profumata, aggiungere qualche lamella di tartufo fresco al momento del servizio.
U Pani Cottu non è solo un piatto della tradizione siciliana, ma un ricordo d'infanzia. Oggi ho voluto rendere omaggio a quella memoria, reinterpretando la ricetta con un tocco di modernità.



VINO SCELTO IN ABBINAMENTO

www.enoteca.cantinasantandrea.it



INCONTRO AL CIRCEO DOC ROSSO

ALCOOL 13% | COLORE ROSSO | TIPO DOC | REGIONE LAZIO

L'uva rossa più tipica del Circeo, il Merlot, portata dal nord Italia durante la bonifica dell'agro pontino, si giova di un breve passaggio in botti di rovere che gli regalano eleganza e complessità. Questo vino dell'azienda agricola Cantina Sant'Andrea ha profumi intensi con note di mora, viola, marasca e lievi note vegetali che si sposano a sentori di vaniglia e sottobosco. Gusto secco, di buona struttura, piacevolmente sapido. Accompagna piatti di montagna, salumi, primi al ragù, formaggi a media stagionatura, e carni alla griglia. Ha buone capacità di invecchiamento. Servire a 18-20°.

SCHEDA TECNICA

Varietà: *Merlot 100%*
Zona di Produzione: *Comune di Terracina e Sabaudia.*
Altitudine del vigneto: *I vigneti distano dal mare dai 7 ai 12 km.*
Tipologia del suolo: *Prevalentemente sabbioso.*
Sistema d'allevamento: *Filare a guyot con densità di 4.500 piante.*
Resa uva in vino: *Circa 90 Q.li Max, resa in vino: Max 65%.*
Periodo di vendemmia: *Seconda e terza decade di settembre, selezione delle uve e raccolta manuale.*
Vinificazione: *La macerazione avviene in appositi vinificatori per avere un'estrazione selettiva dei complessi polifenolici.*
Affinamento: *viene imbottigliato e lasciato affinare per 3 mesi prima di essere commercializzato.*

COMMENTO NUTRIZIONALE AL PIATTO A CURA DELLA DOTT.SSA MICHELA TROIANI

U pani cottu è una preparazione semplice e gustosa della tradizione siciliana, espressione di quella cucina di recupero nata dalla cultura contadina, in cui anche gli alimenti avanzati, come il pane raffermo, venivano trasformati in nuove preparazioni.

La componente principale è rappresentata dal pane, fonte soprattutto di carboidrati complessi, mentre la stracciatella apporta proteine, calcio e una quota importante di grassi, prevalentemente saturi. L'olio extravergine di oliva contribuisce con grassi prevalentemente monoinsaturi e composti bioattivi caratteristici dell'EVO.

I funghi porcini, simboli dell'autunno, arricchiscono la preparazione dal punto di vista nutrizionale e aromatico: sono ricchi di acqua e apportano fibra, proteine e sali minerali, tra cui potassio, fosforo, zinco e selenio. Forniscono inoltre vitamine del gruppo B e, quando esposti alla luce, possono apportare vitamina D. Aglio e prezzemolo completano il piatto con sostanze aromatiche e composti bioattivi.

Dal punto di vista energetico, la combinazione di pane, stracciatella e olio rende questa ricetta piuttosto sostanziosa: può rappresentare un piatto unico saziante da accompagnare con un contorno di verdure per un pasto completo ed equilibrato.



Dott.ssa Michela Troiani
Biologa Nutrizionista
Laurea specialistica in Scienza della Nutrizione Umana e Laurea in Scienze Naturali. Master Universitario di II livello in Oncologia Integrata.

www.diaita.it



Chef Giovanni Maniaci
Executive Chef
Ristorante
Alma Restaurant
dell'hotel Blu Suite
Resort, Beach & Spa
Viale Alfonso Pinzon, 290
47814 Bellaria
Igea Marina (RN)
Patron Katia Foschi

www.ristorantealma.com



RICETTA DELLO CHEF GIOVANNI MANIACI

RISOTTO CREMA DI ZUCCA,
SCAMPI E GORGONZOLA DOP

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

280g di riso Carnaroli
4pz di scampi (Porcupine)
300g di zucca Delica
80g di gorgonzola DOP
100ml di panna fresca
2n patata*
*2n*carote*
2 coste di sedano
2n cipolle*
15g di funghi porcini secchi
10g olio extravergine di oliva
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO RICETTA

Per preparare il brodo vegetale che ci servirà per il riso, puliamo bene sotto acqua corrente le verdure e peliamo carote, coste di sedano, una cipolla e una patata. Riempiamo una pentola con acqua e tuffiamo le verdure con i funghi secchi precedentemente ammollati, portiamo a bollore e cuociamo per circa 20 minuti.
Passiamo alla preparazione della crema di zucca: togliamo la buccia con delicatezza senza rimuovere troppa polpa, puliamo dai semi e tagliamo a dadini 3x4; puliamo la patata tagliandola a dadini 2x2 e tritiamo la cipolla. Pronta la nostra mise en place, soffriggiamo la cipolla con un velo di olio evo e uniamo patata e zucca. Bagniamo con il brodo fino alla metà del volume della zucca e cuociamo per circa 15 minuti, poi frulliamo con un mixer ad immersione, setacciamo e aggiustiamo di sale e pepe. Puliamo gli scampi togliendo prima la testa e poi premendo leggermente sul corpo per sfilare il guscio (senza buttare via i gusci!). Portiamo a bollore la panna, spegniamo il fuoco e lasciamo in infusione il gorgonzola fino ad intiepidire la salsa, quindi frulliamo e regoliamo di sale e pepe. Prepariamo il risotto tostando gusci e teste a secco in un rondò di acciaio, schiacciandoli bene con un cucchiaio da cucina; dopo 30 secondi versiamo un po' di olio evo, lasciamo soffriggere per pochi secondi e togliamo i gusci. Lasciamo intiepidire la pentola e tostiamo il riso per circa 60 secondi fin quando lo sentiremo caldo sotto le dita, girando per non farlo attaccare. Cuociamo bagnando con il brodo caldo per circa 15 minuti; verso la fine inseriamo la crema di zucca, lasciamo riprendere il bollore e a cottura ultimata mantechiamo con l'ultimo filo di olio evo e gli scampi. Lasciamo riposare qualche minuto e procediamo all'impiattamento finendo il piatto con la crema al gorgonzola.

VINO SCELTO IN ABBINAMENTO

www.borgodelbaccano.it



PIANA DEL MOSAICO IGT ROSSO BIOLOGICO

ALCOOL 13% | COLORE ROSSO | TIPO IGT BIO | REGIONE LAZIO

Un vino rosso giovane con una fragranza aromatica esplosiva e lussureggiante. Composto da 70% di Montepulciano e 30% di Sangiovese. Quando le caratteristiche più taglienti del Sangiovese incontrano l'aspetto più morbido del Montepulciano il risultato è una coppia in perfetta armonia. Un vino dell'azienda agricola Borgo del Baccano, dal colore rosso rubino è profondo, intenso, con solide ed ampie qualità organolettiche.

SCHEDA TECNICA

Varietà: *Montepulciano-Sangiovese*
Zona di Produzione: *Campagnano di Roma*
Superficie del vigneto: *9 Ha*
Altitudine del vigneto: *150 slm*
Tipologia del suolo: *Sedimentario, piuttosto argilloso e calcareo*
Sistema d'allevamento: *Cordone speronato*
Resa uva in vino: *60%*
Periodo di vendemmia: *Sangiovese inizio settembre e Montepulciano a inizio ottobre*
Vinificazione: *Contatto a freddo con le bucce per 8-10 ore a 7°C per 2/3 giorni.*
Fermentazione Alcolica: *In acciaio per circa 20 giorni*
Affinamento: *In bottiglia*

COMMENTO NUTRIZIONALE AL PIATTO A CURA DELLA DOTT.SSA ALESSIA CANDI

Il risotto proposto dallo Chef Giovanni Maniaci è certamente molto appetitoso e combina ingredienti interessanti. Nutrizionalmente ricco tanto da fare da "piatto unico", denso di sapori e ad altissima densità calorica.
Ecco un'analisi dettagliata dei macronutrienti e dei punti di forza della ricetta.
Carboidrati e Amidi: la combinazione di riso e patate crea l'effetto vellutato complessivo del piatto. Sono carboidrati complessi ad alta digeribilità (e senza glutine!)
Lipidi: la presenza del gorgonzola (e panna) apporta la quota di grassi. Non tutti sanno che è un formaggio naturalmente privo di lattosio, grazie alla triplice fermentazione a cui è sottoposto il latte durante la sua produzione e ha alta digeribilità per l'azione delle muffe (processo di proteolisi). Inoltre, il suo aroma stimola la secrezione di bile e succo pancreatico, agevolando i processi digestivi. E' ricco di calcio facilmente assorbibile dallìintestino che supporta il mantenimento di ossa e denti sani. È un alimento del "buon umore" (Mood Food), infatti la presenza combinata di triptofano (un amminoacido precursore della serotonina), calcio e vitamine del gruppo B aiuta a stimolare i neurotrasmettitori legati al benessere psicologico.
Proteine nobili: gli scampi forniscono proteine di eccellente valore biologico.
Fibre e Micronutrienti: la base di zucca, funghi, carote, sedano assicura un ottimo apporto di antiossidanti (come il beta-carotene della zucca e delle carote), vitamine e potassio.



Dott.ssa Alessia Candi
Biologa Nutrizionista, esperta di Medicina e Nutrizione Funzionale; Consulente di Igiene e Sicurezza Alimentare.

www.candialessia.wixsite.com





IL SEGRETO DELLE TERME DEI SENATORI DI CARTAGINE

AL ROYAL TULIP KORBOUS BAY THALASSO & SPRINGS 5*

a cura della **redazione**

CON VISTA SUL GOLFO DI TUNISI.
L'ACQUA TERMALE CHE INCANTAVA
L'ANTICA ROMA INCONTRA
IL LUSSO CONTEMPORANEO.
AD UN'ORA DALL'AEREOPORTO
DI TUNISI - CARTAGINE.

Incastonato tra il blu profondo del Mediterraneo e le rigogliose colline di Cap Bon, il **Royal Tulip Korbous Bay Thalasso & Springs 5*** rappresenta l'incontro perfetto tra lusso contemporaneo e benessere profondo. Qui, l'antica e prestigiosa tradizione termale di Aquae Calidae Carpitanae – amata fin dall'antichità dai senatori di Cartagine per le sue straordinarie sorgenti calde – rivive oggi nel maestoso centro "Les Eaux de Carpis".
Una destination d'eccellenza dove le acque termali clorurate sodiche e i benefici rimineralizzanti del mare si fondono con l'alta cosmetica di trattamenti e rituali Cinq Mondes, supportati da dotazioni d'avanguardia come la crioterapia, la pressodinamica e i lettini galleggianti. Tra avvolgimenti ai fanghi termali, bagni d'alghe, saune, hammam tradizionali ed esclusive cabine "Évasion" affacciate direttamente sulle onde, ogni soggiorno regala un viaggio sensoriale arricchito dai profumi naturali di timo e rosmarino della montagna.

Che sia per una fuga detox e rigenerante o per un evento aziendale, board meeting o viaggio incentive di grande prestigio – ar-











ricchito da alta ristorazione gourmet, programmi di corporate wellness e cene di gala panoramiche di fronte al Golfo di Tunisi –, il Royal Tulip Korbous Bay saprà sorprendere anche gli ospiti più esigenti con un'esperienza indimenticabile a due passi dall'Italia.
Immagina di svegliarti con il Mediterraneo davanti agli occhi e il profumo di timo e rosmarino che scende dalla montagna. Immagina poi di immergerti nelle stesse acque calde che, duemila anni fa, facevano la fortuna delle terme più amate dai senatori di Cartagine. Non è un sogno: è il Royal Tulip Korbous Bay Thalasso & Springs 5*, incastonato tra il blu profondo del Mediterraneo e le rigogliose colline di Cap Bon, dove lusso contemporaneo e benessere profondo si incontrano.

UNA STORIA CHE PROFUMA DI ANTICA ROMA

Il nome latino era Aquae Calidae Carpitanae, e già allora la fama di queste sorgenti calde attraversava il Mediterraneo.
Oggi quella tradizione rivive nel maestoso centro "Les Eaux de Carpis", dove la storia diventa un'esperienza di benessere da vivere in prima persona.

IL POTERE DELL'ACQUA: TERMALE E DI MARE

Il cuore del soggiorno è l'acqua. Le acque termali clorurate sodiche si uniscono ai benefici rimineralizzanti del mare, per un percorso che mette insieme talassoterapia e cura termale. A completarlo, i rituali di alta cosmetica Cinq Mondes e dotazioni d'avanguardia: crioterapia, pressoterapia (pressodinamica) e lettini galleggianti.

UN VIAGGIO SENSORIALE, TRATTAMENTO DOPO TRATTAMENTO

Ogni giornata è un piccolo rituale: avvolgimenti ai fanghi termali, bagni d'alghe, saune e hammam tradizionali.
E poi le esclusive cabine "Évasion", affacciate direttamente sulle onde, dove il trattamento ha il suono del mare come colonna sonora.
Il profumo di timo e rosmarino della montagna accompagna tutto il soggiorno, dalla terrazza alla tavola: a pranzo e a cena si mangia con le vetrate spalancate sul mare.

UNA FUGA DETOX, O UN EVENTO CHE LASCIA IL SEGNO

Il Royal Tulip Korbous Bay non è solo una pausa rigenerante.
È anche la scelta ideale per eventi aziendali, board meeting e viaggi incentive di alto livello, con alta ristorazione gourmet, programmi di corporate wellness e cene di gala panoramiche di fronte al Golfo di Tunisi.

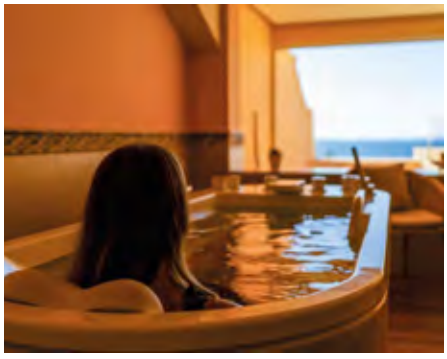
PERCHÉ ANDARCI

- **Acque termali storiche:** Una tradizione millenaria, dai tempi di Cartagine.
- **Rituali Cinq Mondes:** Alta cosmetica per un benessere profondo.
- **Tecnologie d'avanguardia:** Crioterapia, pressoterapia, lettini galleggianti.
- **Vista mare Cabine:** "Évasion" affacciate sulle onde.
- **Business e incentive:** Gourmet, wellness e cene di gala panoramiche.
- **A due passi dall'Italia:** Un'esperienza esotica, senza un viaggio lungo.

Lasciati conquistare dal Mediterraneo, come i senatori di Cartagine

Che tu cerchi una fuga detox, un weekend di coccole o la location perfetta per il tuo prossimo evento aziendale, il Royal Tulip Korbous Bay sa sorprendere anche gli ospiti più esigenti. •







Les eaux de Carpis
Direttore - Tel. +216 98 184 160
directore.thalasso@shpp.com.tn
Reservetion - Tel. +216 98 184 166
reservation@royaltulipkorbous.com
www.eauxdecarpis.com
royal-tulip-korbous.goldentulip.com



RINNOVARE CASA SENZA STRAVOLGERLA

PICCOLI GESTI PER UN INVERNO DI BENESSERE



Angela Fani
Interior Stylist &
Colour Consultant

@housetoset

a cura dell'Interior Stylist **Angela Fani**

UNO SGUARDO NUOVO, COLORI CHE CI RAPPRESENTANO, TESSUTI E LUCE: ECCO COME RENDERE LA CASA PIÙ ACCOGLIENTE E PERSONALE.









Con l'arrivo dei mesi freddi, la luce cambia e trascorriamo più tempo in casa. Gli spazi di sempre sembrano meno accoglienti e nasce quella sottile voglia di rinnovare. Il primo istinto è cercare qualcosa di nuovo, pensando che un oggetto renda la casa più accogliente. Ma forse, più che aggiungere qualcosa, abbiamo solo bisogno di ritrovare il piacere di sentirci a casa. A volte basta valorizzare ciò che abbiamo già.

RIPARTI DALLO SGUARDO

L'abitudine ci rende ciechi: non vediamo più le nostre stanze, le attraversiamo. Il consiglio: entra in una stanza come fosse la prima volta e reinterpretala. Sposta una poltrona verso la finestra, libera una mensola, crea un punto su cui posare lo sguardo. Piccoli spostamenti cambiano l'atmosfera.

PORTA IN CASA I TUOI COLORI

Alcune tonalità ci attraggono perché ci sono familiari: custodiscono ricordi ed emozioni legati al nostro passato. Nel mio lavoro uso il RAH Colour Test per individuare l'identità cromatica di ciascuno. Accoglierla negli spazi in cui viviamo è un atto di cura verso noi stessi. Il consiglio: non seguire le tendenze, scegli i colori che ti fanno stare bene, quelli che risuonano con la tua anima. Inizia dai dettagli: un cuscino, un vaso.

VESTI LA CASA

Col freddo cerchiamo calore e protezione. Il consiglio: sovrapponi tessuti e consistenze diverse, come lana, velluto e lino pesante. Recupera un plaid, sposta i cuscini, valorizza un tappeto. Non è solo decorazione: è un modo per creare angoli in cui rallentare e riposare.

ACCENDI L'ATMOSFERA

Quando il buio arriva presto, la luce cambia il modo in cui viviamo gli spazi. Il consiglio: anziché usare solo il lampadario centrale, crea punti luce a più altezze. Una lampada accanto alla poltrona per leggere, una luce morbida vicino al divano per rilassarti.
Così quella sottile voglia di rinnovare trova risposta nei piccoli gesti. Perché forse la casa che vorremmo non ha bisogno di nuovi oggetti, ma soltanto di essere reinterpretata. •

Nel cuore della città di Tivoli, a due passi da Villa D'Este e da Villa Gregoriana, in uno storico palazzo medievale, con la promessa di servirvi come vecchi amici...





LaFORNARINA
PIZZERIA | RISTORANTE

TIVOLI (RM)
Piazza Palatina, 8
Tel. 0774 312 786

www.pizzerialafornarina.it
lafornarinarestaurant@gmail.com





Donatella Magni
Ingegnere Edile, esperta in Feng Shui, bioedilizia, risparmio energetico

www.imperialfengshui-an.it

L'ELEMENTO METALLO: IL VALORE DELL'ESSENZIALE

L'AUTUNNO CI INVITA A FARE SPAZIO, RICONOSCERE CIÒ CHE CONTA E RITROVARE IL NOSTRO EQUILIBRIO.

a cura della Master in Feng Shui **Donatella Magni**

Con l'arrivo dell'autunno la natura cambia ritmo. Le giornate si accorciano, le foglie ingialliscono e cadono, gli alberi si preparano all'inverno. È un movimento che conosciamo bene, ma al quale forse non prestiamo abbastanza attenzione. La natura lascia andare ciò che non serve più, senza opporre resistenza.

Nella teoria taoista dei Cinque Elementi, questa stagione è associata al Metallo, un'energia che rappresenta la concentrazione, la capacità di scegliere, di dare ordine e valore alle cose. Dopo l'espansione dell'estate, l'energia torna verso l'interno. È il momento di raccogliere i frutti del lavoro fatto, ma anche di capire cosa vogliamo conservare.
Il Metallo è legato alla precisione, alla disciplina, al senso di giustizia e all'autorevolezza. Quando è equilibrato ci aiuta a essere lucidi e determinati, mentre un suo eccesso può renderci rigidi, troppo critici o esigenti. Nella medicina tradizionale cinese è associato ai polmoni e all'intestino crasso. Pensiamo al respiro: inspiriamo ciò che ci serve ed espiriamo ciò che dobbiamo lasciare andare. Anche l'emozione collegata al Metallo, la tristezza, ci parla di separazione e di perdita. Non è necessariamente qualcosa da combattere, ma un passaggio che ci permette di accettare i cambiamenti.

Nel Feng Shui il Metallo è associato all'Ovest e al Nord-Ovest, alle forme rotonde, ai colori bianco, grigio e metallici. Negli ambienti può essere rappresentato da oggetti in metallo, forme circolari e superfici chiare. Ma attenzione agli eccessi: una casa con troppo Metallo può risultare fredda e poco accogliente.
L'autunno è anche un buon momento per osservare ciò che abbiamo accumulato. Quanti oggetti conserviamo senza utilizzarli? Quante cose teniamo soltanto perché ci dispiace separarcene? Fare ordine può diventare un'occasione per riflettere su ciò che siamo oggi e su quello che vogliamo portare nel nostro futuro.

Nelle consulenze Feng Shui mi capita spesso di ricordare che non è necessario svuotare una casa per ritrovare armonia.
Gli oggetti possono raccontare la nostra storia, ma non devono impedirci di andare avanti. Forse è proprio questo uno degli insegnamenti più importanti del Metallo: imparare a distinguere ciò che ha davvero valore da ciò che ormai appartiene al passato. Un modo per alleggerire la casa, ma anche noi stessi. •

Glam
LaFORNARINA
GLAM è un dolce momento di break dalla frenesia della quotidianità...
Il posto dove scoprire bontà dalla colazione alla sera.
Piazza Garibaldi, 11/12 - Tivoli (RM) - tel. 0774 705 377
GLAMtivoli





CASA 50 CONQUISTA ROMA

L'ARTE DEL PIACERE PARTENOPEO TRA DESIGN, SALUTE E CONVIVIALITÀ

a cura di **Stefania Russo**





LA CAPITALE SCOPRE LA NUOVA DIMENSIONE DELL'OSPITALITÀ MEDITERRANEA

A due passi da via Veneto, il Gruppo 50 Kalò propone un'interpretazione sartoriale dell'ospitalità campana. Un'esperienza dove l'estetica degli spazi e il rigore culinario convergono verso una nuova idea di benessere.

A volte la vera eleganza risiede nella capacità di togliersi il superfluo per ritrovare la genuinità della materia. È con questo spirito che il Gruppo 50 Kalò – realtà guidata dal maestro pizzaiolo Ciro Salvo e dall'imprenditore Alessandro Guglielmini – sceglie la Capitale per la seconda tappa di Casa 50. Dopo il debutto napoletano, la nuova insegna approda in via Velletri 16/22, nel cuore di un quartiere borghese tra Piazza Fiume, via Veneto e l'Università La Sapienza.



Lungi dall'essere una classica trattoria o una semplice estensione della celebre pizzeria, Casa 50 si qualifica come un articolato progetto di lifestyle. Un indirizzo pensato per un pubblico sofisticato, professionisti, accademici e viaggiatori internazionali alla ricerca di un'esperienza al contempo intima, nutriente ed esteticamente appagante. Un'estetica materica per il benessere visivo sui suoi circa 250 metri quadrati, destinati ad accogliere da 80 a 90 ospiti tra la sala e un intimo dehors, l'architettura d'autore rifiuta l'ostentazione per abbracciare il calore domestico. La palette si ispira al rosso mattone – cifra visiva identitaria di 50 Kalò – declinato in una varietà di texture, materiali e luci morbide che creano differenti scenari durante l'arco della giornata: dal pranzo di lavoro alla cena tra amici.











Come sottolinea il General Manager Stefano Guglielmini, la struttura è pensata per offrire al contempo riservatezza e convivialità, ponendo il design al servizio del comfort emotivo dell'ospite.

LA CUCINA: FILIERA VIRTUOSA ED EQUILIBRIO MEDITERRANEO

Il menù declina la tradizione campana con precisione chirurgica e attenzione al bilanciamento nutrizionale. Nessun artificio, ma una selezione rigorosa di materie prime trattate con rispetto.

Negli antipasti, le note calde delle iconiche Polpette al ragù di San Marzano DOP con Parmigiano 24 mesi e della Parmigiana classica convivono con la freschezza del Carciofo croccante servito su hummus di ceci e salsa verde o dell'immancabile Mozzarella di bufala DOP.

Nei primi piatti risaltano la consistenza artigianale della pasta di Gragnano IGP e l'uso di prodotti del territorio: dallo Spaghetto alla Nerano con fiori fritti e Provolone del Monaco DOP, al fresco Risotto al pesto di limoni biologici con tartare di gambero rosso, fino ai Ravioli capresi ai quattro pomodori. I secondi puntano sulla purezza delle cotture: tranci di salmone, pesce azzurro alla griglia, carni pregiate e la Suprema di pollo ruspante con purè, asparagi e salsa al limone, per un apporto proteico leggero e bilanciato.

UNA NUOVA VISIONE DELLA PIZZA

Anche la pizza cambia registro e si adatta ai ritmi contemporanei.

Discostandosi dal disco di pasta tradizionale di Ciro Salvo, Casa 50 propone una pizza classica cotta al forno elettrico, pensata per una fruizione più snella ed equilibrata. In lista spiccano la Cosacca con pomodoro San Marzano e Parmigiano 18 mesi, la Marinara rinforzata con acciughe e pomodori confit, e accostamenti sofisticati con prosciutto crudo irpino e fiori di zucca.

A chiudere l'esperienza, una piccola carta dei dolci – con spicco per la Delizia al limone firmata Sal De Riso –, un'accurata selezione di vini campani e nazionali, e un cocktail bar dedicato. Una sintesi riuscita tra etica del gusto e benessere dell'accoglienza. •

Casa 50 Roma – Cucina Napoletana
Via Velletri 16/22 (Piazza Fiume) – Roma
Aperto tutti i giorni a pranzo e a cena
Tel. 06 9441 0092
www.casa50.it



BEAUTY D'INVERNO

TRA SKINCARE TECH, BIOHACKING CORPO E NUTRICOSMETICA

COSÌ LA STAGIONE FREDDA DIVENTA IL MOMENTO PERFETTO PER RIGENERARSI E PREPARARE LA PELLE ALLA PRIMAVERA.

a cura della **redazione**

C'è una sottile poesia nel modo in cui l'inverno impone il suo ritmo al mondo. Mentre fuori le temperature scendono e la natura entra nel suo ciclico riposo, anche la nostra routine di bellezza richiede una profonda metamorfosi. Per molto tempo, la stagione fredda è stata vista come un mero periodo di "difesa" contro gli agenti atmosferici – vento, sbalzi termici, aria secca degli ambienti riscaldati. Oggi, tuttavia, la cosmesi moderna e la cultura del benessere ribaltano questa prospettiva: l'inverno non è più una stagione da subire, ma il momento ideale per accelerare la rigenerazione cutanea e dedicarsi a un'introspezione sensoriale.

Le nuove tendenze *skincare* parlano chiaro: l'approccio del momento è il **"Skin Soft Life"**, una filosofia che fonde la tecnologia dermo-estetica con il concetto nordico di *hygge*, portando la cura di sé oltre la semplice applicazione di una crema.
Non si tratta soltanto di proteggere la barriera idrolipidica, ma di trasformare il bagno di casa in un santuario olistico. In questo scenario, le formule anidre (*waterless*) guadagnano terreno grazie alla loro concentrazione di attivi puri, capaci di nutrire l'epidermide in profondità. Parallelamente, il risveglio cellulare passa attraverso la stimolazione meccanica e luminosa: la bio-tecnologia domestica e la microcircolazione guidano il trend del *tech-grooming*, dove luci LED e tecniche di massaggio come il Gua Sha diventano gesti quotidiani irrinunciabili.
Questa visione integrata abbraccia in modo decisivo anche la cura della silhouette con il **"Winter Body Sculpting"**: l'idea di aspettare maggio per la prova costume è ormai superata. La silhouette si costruisce al freddo attraverso una manutenzione continua e una potente sinergia tra trattamenti e rituali domestici. La sedentarietà invernale e l'uso di abiti stringenti rallentano drasticamente il microcircolo; per contrastare stasi linfatica e adipe, la cosmetica d'urto punta sulla termo-stimolazione osmotica, sfruttando fanghi caldi, caffeina e sali concentrati per riattivare la circolazione. Inoltre, i mesi freddi rappresentano la finestra temporale perfetta per cicli di peeling chimici corpo e tecnologie avanzate come radiofrequenza ad ago, ultrasuoni focalizzati (HIFU) e microcorrenti, ideali per ricompattare addome, braccia e interno cosce prima della primavera.

Anche il *make-up* risponde a questo bisogno di protezione ed eleganza con la **"Quiet Beauty"**: maquillage leggeri e ricchi di peptidi che sublimano l'incarnato regalando una luminosità naturale e diffusa. Infine, la bellezza contemporanea non può prescindere dall'interno: la *nutricosmetica* assume un ruolo centrale durante i mesi freddi per contrastare lo stress psicofisico e il calo di luce solare, sostenendo l'energia e l'equilibrio ormonale.
Rallentare, proteggere, rigenerare: l'inverno si conferma la stagione d'oro per riscoprire il valore del tempo dedicato a se stessi, trasformando ogni gesto in un autentico atto di bellezza e consapevolezza. •

Shopping Guide

Ecco una selezione curata di prodotti iconici e novità del 2026, scelti tra i brand leader del settore professionale e della cosmetica di lusso, completi di indicazioni su dove acquistarli.



L'ESPERIENZA SPA A CASA TUA: CON LA LINEA BEAUTY DI FITPADDY

Per chi cerca risultati professionali e puro relax senza varcare la soglia di casa, la **Linea Beauty di Fitpaddy** rappresenta la sintesi perfetta tra alta tecnologia ed ergonomia luxury. Una collezione di dispositivi smart pensata per elevare la routine quotidiana: dalle maschere LED per la fototerapia rigenerante ai Gua Sha elettrici per il drenaggio e il lifting del viso, fino ai sistemi di pulizia profonda e agli eccezionali massaggiatori oculari, ideali per defaticare lo sguardo a fine giornata.
www.fitpaddy.com

Shopping Guide



PURA EFFICACIA RIGENERANTE: BAVA PURA CONCENTRATA 99% HELIXITA

Un gesto semplice, mattina e sera. Una piccola dose di B**ava Pura 99%** picchiettata sul viso regala subito una pelle idratata, morbida e tonica. La texture leggera si assorbe in un attimo, lasciando il viso fresco.
Con il tempo, l'uso costante leviga e illumina l'incarnato, rendendo i segni d'espressione meno marcati. Tutta la purezza della bava di lumaca al 99%, con analisi certificate.
www.helixita.it

SALUTE ORALE E TECNOLOGIA: LA RIVOLUZIONE SONICA DI BEURER

Prendersi cura della salute orale è un gesto quotidiano fondamentale a ogni età. Per un'igiene impeccabile, **Beurer** presenta gli spazzolini elettrici sonici della linea **SC 50**: fino a 80.000 movimenti al minuto per rimuovere placca e impurità con la massima delicatezza. Il modello avanzato SC 50 offre 5 programmi su misura (Clean, Sensitiv, Polish, Gum Care, Whiten), sensore di pressione, display LCD e 22 giorni di autonomia. Un'innovazione sostenibile targata Green Planet, con materiali riciclati e setole rinnovabili.
www.beurer.com



ASPETTARE MAGGIO
PER LA PROVA COSTUME
È UN APPROCCIO SUPERATO:
LE NUOVE TENDENZE PUNTANO SU
UNA MANUTENZIONE CONTINUA E
SULLA SINERGIA TRA TRATTAMENTI
MEDICO-ESTETICI E RITUALI DI
BELLEZZA



RIMODELLA LA TUA SILHOUETTE CON L'EFFICACIA TERMALE. GLI ELEMENTI

Scopri il potere del trattamento concentrato Anti-cellulite de Gli Elementi: una formula Made in Italy a vera origine termale dalle Terme di Riolo. Con un'azione lipolitica, stimolante sul microcircolo e inibitrice dei nuovi adipociti, combatte la pelle a "buccia d'arancia" su cosce, glutei e ventre. Per un dono speciale, scegli la Gift Card Gli Elementi: il regalo ideale per permettere a chi ami di selezionare i migliori trattamenti skincare e corpo e riceverli direttamente a casa.
www.glielementi.it



L'EVOLUZIONE PRO-AGE SENZ'ACQUA: OLEAGE BIOTECH BOX

Raffinato ed essenziale, il **Box Regalo Biotech di Oleage è** la risposta pro-age formulata per le donne dai 25 anni in su. Basato su un'innovativa tecnologia waterless brevettata in Italia, offre formule anidre con il 100% di principi attivi privi di acqua, ricche di oli pregiati e acido ialuronico liposomiale ad azione profonda. Il cofanetto contiene: Siero Viso Rigenerante, Crema Idratante Intensiva e Siero Contorno Occhi e Labbra. Produzione Made in Italy.

www.oleage.it



L'ECCELLENZA DELLA ROUTINE ANTICADUTA: FISIO COSMETICS UOMO

La linea uomo di **Fisio Cosmetics** risponde all'esigenza di un trattamento ad alta efficacia, combinando attivi botanici di prima qualità e formule dermo-affini in due gesti mirati: **Shampoo Stimolante**: Una miscela pregiata di oli essenziali (eucalipto, zenzero, arancia dolce, mentolo e canfora) ad azione purificante e antistatica. Rinvigorisce il microcircolo e dona struttura immediata ai capelli deboli; **Lozione Intensiva**: Formulazione avanzata a base di collagene ed estratti vegetali purissimi di ortica, china e achillea, studiata per riequilibrare la cute e nutrire in profondità i follicoli.

www.fisio.it

RIGENERAZIONE NOTTURNA AMAZZONICA: NATURAL NAÌ

La **routine notte di Natural Naì** sfrutta il riposo notturno per rigenerare la pelle grazie a principi attivi puri provenienti dalla Foresta Amazzonica.
Adatta a tutti i tipi di pelle, questa routine anti-age sostenibile, vegana e cruelty-free si compone di tre fasi: Mousse Detergente: per una detersione delicata, Siero Viso: ad azione idratante profonda, Crema Notte: per un nutrimento intenso. Per risvegliarsi ogni mattina con un incarnato disteso, fresco e radioso.

www.naturalnai.com





APHRÒDIA: LA MENOPAUSA SI VIVE ANCHE AL LAVORO

In ufficio si parla di scadenze e riunioni, molto meno di menopausa. Eppure, sonno disturbato, stanchezza e sbalzi d'umore possono rendere alcune giornate più faticose.
E non è sempre semplice dirlo ad alta voce. È un tema che merita ascolto, non imbarazzo. Prendersi cura di sé fa parte di questo percorso. **Aphròdia**, di GR Farma, è un integratore senza ormoni con zafferano, che contribuisce al normale tono dell'umore, e folato, che aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento

integratorigrfarma.com/aphrodia/

Shopping Guide

LABBRA A PROVA DI BACIO CON I TRATTAMENTI VITAPELLE E PHITOMAKE-UP PROFESSIONAL!

One More Kiss Kit Scrub e Maschera Labbra: il duo ideale per labbra morbide e irresistibili. Lo scrub delicato rimuove le cellule morte, mentre la maschera labbra idrata e nutre profondamente, lasciando le labbra vellutate e protette contro le aggressioni esterne. I nuovi **Cocktail Lips** di Phitomake-up Professional: il sapore inconfondibile dei cocktail più iconici, Spritz, Mojito alle More, Cosmopolitan, Caipiroska alla Fragola, Piña Colada, Il perfetto equilibrio tra il glamour del make-up e la ricchezza della skincare. nutre, protegge e dona alle labbra un effetto morbido, luminoso e vellutato.

cinecittamakeupofficial





IL MAKE-UP NATURALE ED ELEGANTE: MCBIONATURELINE

Unire la purezza degli ingredienti naturali a formule innovative: è questa la filosofia di **MCBIONATURELINE.** La linea si compone di quattro essenziali per un look raffinato e luminoso: Il fondotinta con peptidi regala un tocco leggero e un incarnato luminoso. Il correttore illumina lo sguardo con delicatezza. Il rossetto dona colore morbido e labbra definite, con eleganza. Il mascara allunga e volumizza le ciglia per uno sguardo intenso.

www.mcbionatureline.com

TEMPO DI 'WINTER SKINCARE': 5 GESTI BEAUTY PER DIRE ADDIO ALLA PELLE CHE TIRA



Katia Tenore
founder di Almëra
almera.cosmetici





Inizia stagione del tight skin effect tra sbalzi termici, vento e termosifoni a palla, la pelle comincia inevitabilmente a tirare e a perdere luminosità. Katia Tenore esperta di skincare e founder di Almëra, startup italiana che ha creato la prima crema idratante derivante dal latte fresco di vacca podolica, ci svela 5 semplici gesti da seguire per proteggere il viso durante la stagione fredda:

1. No alla "doccia-terapia" bollente: scioglie i lipidi naturali del viso; meglio passare all'acqua tiepida e a detergenti restitutivi.
2. Effetto spugna (Damp Skin): applicare la crema quando la pelle è ancora leggermente umida per "sigillare" l'idratazione.
3. Texture ricche ma traspiranti: scegliere formule fluide ad alto potere nutriente, ideali anche come base trucco.
4. SPF all-year-round: i raggi UVA attraversano nuvole e vetri dell'ufficio anche in inverno.
5. Stop all'effetto "sauna domestica": combattere l'aria secca dei termosifoni con mist idratanti e un umidificatore in camera.

Mentre aggiorniamo il guardaroba, vale la pena prestare qualche attenzione in più al viso, ricordando che il vero winter glow non nasce dal numero di cosmetici utilizzati ma dalla qualità dei gesti quotidiani.

www.almeracosmetics.it

AUTUMN EDIT: I COLORI DELL'AUTUNNO NEL TUO KIT BLONDESISTER

Abbraccia i toni avvolgenti del bronzo e il fascino dei nude con **Autumn Edit**, il nuovo kit in edizione limitata targato Blondesister con oltre il 30% di sconto. Al suo interno racchiude 7 essenziali per un look autunnale impeccabile: quattro prodotti make-up (il Mascara 4 in 1 Click&Turn, lo stick 2 in 1 Rosey Beige per labbra e guance, l'ombretto liquido Woody Bronze e l'amato Lip Oil Sugar Nude) affiancati da tre pratici accessori (spugnetta Coffee Blender, pochette in neoprene e una scintillante bag). Il rituale di bellezza perfetto da regalare o regalarsi.

www.blondesister.com



PACK ESSENZIALI NUTRIPURE: VITALITÀ E SINERGIA QUOTIDIANA

Ritrova carica e benessere con il trio fondamentale di Nutripure per colmare le carenze della vita moderna.
Il Multivitamine apporta 21 nutrienti essenziali per l'energia di corpo e mente, il Magnesio Bisglicinato riduce stanchezza e stress sostenendo i muscoli, mentre l'Omega 3 Epax® protegge cuore, cervello e vista. Una combinazione d'eccellenza 100% Made in France, pura, tracciabile e priva di OGM, glutine o additivi nocivi.

www.nutripure.com



19° EDIZIONE · EDITION
roma international estetica
FIERA PROFESSIONALE DELL'ESTETICA E DEL BENESSERE
BEAUTY AND WELLNESS PROFESSIONAL FAIR
6·7·8 FEBBRAIO
FEBRUARY 2027
Fiera di Roma
www.romainternationalestetica.it
Ancora insieme a Roma!
TOGETHER AGAIN IN ROME!
ORGANIZZATO DA/ ORGANIZED BY
FIERA ROMA
Segreteria Organizzativa/Organizing Secretariat:
Fiera Roma Srl
Via Portuense, 1645/1647 – 00148 Roma, (IT)
Tel./Ph. +39 06 65074521
P. IVA e C.F./VAT and TAX CODE 07540411001
info@romainternationalestetica.it

L'ALLENAMENTO PER LE DONNE OVER 50



Giovanni Petrarca
Dottore in Scienze Motorie
Dottore in Scienze Biologiche
Formatore Nazionale Tecnici di Fitness. Coach sportivo

giovannipetrarcacoach

a cura del Dott. **Giovanni Petrarca**

Nella vita di una donna, diverse sono le fasi del ciclo vitale che comportano cambiamenti a volte ad alto impatto psicofisico.
La fase over 50 legata al processo della menopausa, è il periodo durante il quale avvengono mutazioni dovute alle variazioni ormonali.

Già durante il Climaterio, periodo che va dall'età fertile alla menopausa, avviene un progressivo indebolimento dell'attività ovarica e un rallentamento della produzione di estrogeni e progesterone.
Nel successivo stadio, quello della Perimenopausa, i sintomi delle oscillazioni ormonali si intensificano, fino ad arrivare ufficialmente alla Menopausa e l'assenza definitiva del ciclo mestruale.

I cambiamenti ormonali della Perimenopausa, a causa del calo degli estrogeni, hanno un'influenza reale sulla composizione corporea e al di là della tendenza ad ingrassare oppure a dimagrire, l'allenamento rappresenta quel plus che riporta sui binari l'equilibrio psicofisico della donna, sconvolto dai cambiamenti ormonali.

In questo preciso momento di transizione biologica, l'allenamento contro resistenza (Resistance Training) rappresenta una vera arma anti-invecchiamento perché stimola la densità ossea, mantiene la massa muscolare ed aiuta costantemente ad avere un metabolismo attivo, sfatando il falso mito dell'aumento di peso in menopausa.

Questo tipo di allenamento basato sulla resistenza ed i sovraccarichi, costituisce una strategia fondamentale per contrastare alcuni degli effetti fisiologici della menopausa in quanto è finalizzato all'incremento e alla tonificazione della massa muscolare, comportando la riduzione della sarcopenia, diminuzione progressiva della massa e della forza muscolare.
Ciò comporta miglioramenti dal punto di vista estetico e soprattutto un'importante supporto per l'apparato scheletrico, migliorando stabilità ed equilibrio.

Per di più, l'aumento o il mantenimento della massa muscolare contribuisce al dispendio energetico dell'organismo e aiuta a contrastare la riduzione della massa magra associata all'avanzare dell'età ed ai cambiamenti ormonali, dando una sferzata al metabolismo in rallentamento.

Per una donna che non pratica attività fisica di resistenza, la menopausa può rappresentare una fase particolarmente difficile, perché alcuni cambiamenti corporei diventano evidenti. Iniziare un percorso di Training Personalizzato in questa fase di età, può contribuire concretamente a preservare la funzionalità muscolare, la salute delle ossa e il benessere generale.

Nel corso della mia esperienza di anni di Coaching e di Training ho seguito numerose donne nella fascia di età tra i 40 e 60 anni che grazie alla costanza ed a Protocolli di Resistance Training ben strutturati, hanno visibilmente migliorato la propria forma fisica, la forza e la qualità della vita.

Il segreto è predisporsi in questa fase senza rassegnarsi, ma affrontando semplicemente un nuovo e diverso periodo della propria vita, offrendo al proprio corpo gli stimoli necessari per continuare ad essere forte ed in perfetto stato di salute. •



PHYSIO NATURA cosmetici

L'inverno invita a riscoprire il valore di cure costanti. Con «La Radice del Tempo», il nuovo kit di Physio Natura, la skin longevity diventa un rituale quotidiano: Ribes Nero deterge e strucca, Acido Ialuronico idrata, Retinolo accompagna il rinnovamento cutaneo. Completano il percorso la crema viso Camelia e la sleeping mask Mora. Come le piante affondano le radici per nutrirsi, la pelle ritrova nei gesti di ogni giorno un alleato per custodire luminosità ed elasticità, durante i mesi freddi.

Discover more

FOLLOW US

www.physionatura.it

ERBA VITA

LONGEVITY

PLATINUM

LA TUA ETÀ. IL TUO RITMO.

L'invecchiamento è un processo che ci accompagna ogni giorno, la longevità è una scelta quotidiana.

Scopri i prodotti della linea Longevity platinum: il tuo percorso per il benessere di corpo e mente.



MENTE



CORPO



EQUILIBRIO



INTEGRATORI ALIMENTARI

erbavita.com

CADUTA DEI CAPELLI: COME ORIENTARSI TRA PREVENZIONE, TRATTAMENTI E TRAPIANTO

Intervista a cura di **Bruno Russo**



Dott.ssa Biancamaria Mancini
Biologa (PhD), con competenze tricologiche, nutraceutiche e ricerca cosmetica applicata. Responsabile Ricerca e Sviluppo in Sanders.
www.sanders.it

Vedere cambiare la propria immagine, notare capelli più sottili o un progressivo diradamento può generare insicurezza e disagio. Oggi la ricerca scientifica apre nuove prospettive, dalla comprensione dei processi biologici follicolari alla Hair Longevity.
Ne parliamo con la Dott.ssa Biancamaria Mancini, Biologa, PhD e Responsabile Ricerca e Sviluppo di Sanders, la rete di centri specializzati nel trattamento e nella prevenzione della caduta dei capelli.

DAL PRENDERSI CURA DELLA CUTE ALLA PREVENZIONE

Dottoressa Mancini, per chi nota i primi capelli nel lavandino o un leggero diradamento, da dove si deve partire? Qual è l'approccio scientifico prima di valutare interventi più invasivi?

Il primo passo è comprendere cosa stia accadendo. La caduta può rientrare nel normale ricambio fisiologico, ma quando diventa eccessiva o persistente merita attenzione. Non conta soltanto quanti capelli cadono, ma anche la capacità dei follicoli di riavviare cicli di crescita. Nell'alopecia androgenetica i capelli possono diventare progressivamente più sottili e corti: un processo noto come miniaturizzazione follicolare.
La tricologia sta vivendo un cambiamento di paradigma: non possiamo più ricondurre ogni forma di caduta a un unico meccanismo biologico, né proporre soluzioni uguali per tutti. Genetica, ormoni, metabolismo cellulare, infiammazione, nutrizione e condizioni del cuoio capelluto possono interagire in modo differente in ciascuna persona. In Sanders integriamo biologia, medicina, chimica e cosmetologia al fine di orientare la selezione degli attivi, lo sviluppo di formulazioni proprietarie, anche con componenti brevettati, e la loro integrazione in protocolli personalizzati con monitoraggio continuativo dei risultati. La nuova frontiera non è soltanto contrastare la caduta, ma comprenderne i meccanismi biologici per preservare le condizioni che ne sostengono la vitalità.

CALVIZIE E DIRADAMENTO AL FEMMINILE

Spesso si pensa che la perdita dei capelli sia un problema esclusivamente maschile, ma riguarda sempre più anche le donne. Quali sono le cause principali del diradamento femminile e quali risposte offre la ricerca oggi?

Il diradamento femminile è complesso: possono intervenire predisposizione genetica, cambiamenti ormonali, alterazioni tiroidee, carenze nutrizionali e fattori metabolici.
È fondamentale distinguere le diverse forme di caduta, senza attribuirle automaticamente agli ormoni. Le esigenze femminili inoltre, cambiano nelle fasi della vita: dal periodo successivo alla gravidanza alla perimenopausa e alla menopausa, i cambiamenti ormonali e metabolici possono influenzare il ciclo follicolare e la qualità dei capelli. Riconoscere queste differenze permette di orientare percorsi più mirati.
La ricerca sta aprendo una nuova prospettiva che riconosce nel cuoio capelluto un ambiente biologicamente attivo, nel quale barriera cutanea, microbiota e follicoli interagiscono costantemente. In questo contesto la Scalp Care assume un ruolo centrale: non si limita a trattare eventuali alterazioni della cute, ma mira a creare e mantenere le condizioni ottimali per il benessere del cuoio capelluto e la qualità dei capelli. L'obiettivo è andare oltre il singolo trattamento, per costruire strategie sempre più mirate, orientate alla qualità del capello e al mantenimento delle condizioni che sostengono la vitalità follicolare nel tempo.

L'IMPORTANZA DEL PERCORSO PRE E POST-TRAPIANTO

Per chi sceglie l'autotrapianto, quanto contano la preparazione del cuoio capelluto e il percorso successivo all'intervento?

L'autotrapianto può rappresentare un momento di grande cambiamento, capace di restituire densità capillare e fiducia nella propria immagine. Ma il risultato non si esaurisce con l'intervento: i processi di miniaturizzazione possono continuare a interessare i capelli preesistenti.
È qui che diventa fondamentale una visione più ampia, che inizia prima dell'intervento e prosegue nel tempo. Preparare il cuoio capelluto, quando necessario, significa creare condizioni cutanee favorevoli all'operazione; successivamente, accompagnare la guarigione, monitorare la ricrescita e prevedere trattamenti per i capelli non trapiantati permette di affrontare il percorso nella sua completezza.

IL CONSIGLIO CHIAVE PER RITROVARE FIDUCIA

Se dovesse dare un unico consiglio a chi si guarda allo specchio e prova disagio per l'impoverimento della chioma, quale sarebbe?

Non aspettare che il diradamento diventi evidente e, soprattutto, non affidarsi a promesse miracolose. Intervenire tempestivamente significa avere maggiori possibilità di comprendere i cambiamenti in atto e individuare il percorso più appropriato.
La ricerca sta aprendo una prospettiva affascinante: la Hair Longevity. Non si tratta soltanto di contrastare la caduta, ma di esplorare i meccanismi biologici dell'invecchiamento follicolare e sviluppare nuove strategie per preservare nel tempo la funzionalità del follicolo. È una delle direzioni che guidano la ricerca Sanders, verso una tricologia sempre più orientata alla prevenzione, alla conoscenza biologica e alla valorizzazione del patrimonio capillare. •



RIMSKE TERME · SLOVENIA

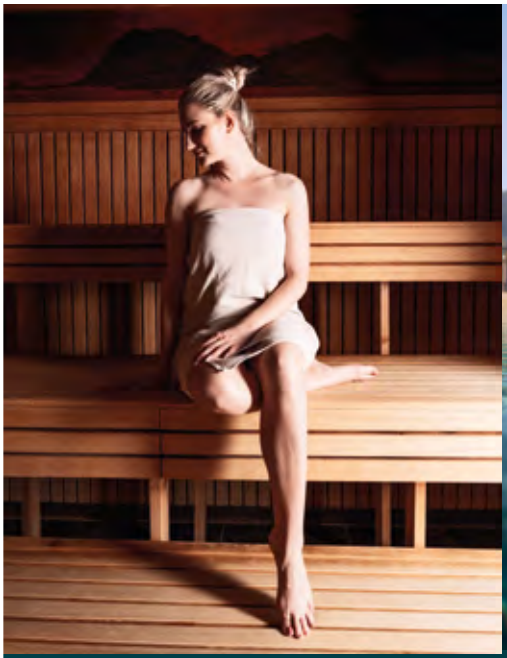
L'arte di vivere.
L'arte di assaporare la vita.

Ogni luogo ha la sua atmosfera.
La filosofia di assaporare i piccoli istanti che diventano ricordi preziosi.

Sentire il calore delle acque termali. Respirare la freschezza dei boschi sloveni. Scoprire nuove sfumature di gusto. Concedersi il lusso di non avere fretta.

Rimske Terme è il luogo in cui la bellezza naturale della Slovenia incontra l'eredità dell'Antica Roma, e le tradizioni secolari si reinventano nell'arte del benessere.

Qui il vero lusso si rivela nell'intensità delle emozioni e nella bellezza di ogni istante.







L'arte di godersi la vita,
a sole 2 ore dall' Italia

TOPLICE 10 · 3272 RIMSKE TOPLICE
SLOVENIA · +386 3 574 20 00
RIMSKE-TERME.SI

DOVE IL MOVIMENTO TROVA IL SUO METODO

PERCHÉ "DOVE CAMBIA TUTTO" È LA LETTURA BENESSERE DA NON PERDERE

IL LIBRO PER
GLI APPASSIONATI DI FITNESS
DISPONIBILE SU AMAZON

a cura della **redazione**

C'è un momento in cui l'idea classica di benessere smette di funzionare: è quando la solita scheda d'allenamento fotocopiata e l'anonimato delle grandi palestre trasformano l'attività fisica nell'ennesimo dovere quotidiano. A questa deriva rispondono Andrea Fulginiti e Valentina Ponzone con "Dove cambia tutto" (Autoritas Editore), libro che racconta la nascita di FORMA – La Boutique del Movimento a Lainate. Un'opera di 150 pagine che si rivela un avvincente manifesto sul ben-essere inteso come equilibrio tra scienza motoria, empatia e visione.



A dare solidità a questa visione sono i profili complementari dei due fondatori con oltre 20 anni sul campo a testa.

Andrea Fulginiti è personal trainer con certificazione internazionale ISSA, titolare di FORMA, esperto di fitness management e di nutraceutica. Ex atleta e istruttore di sport da combattimento, vanta anche un'importante esperienza professionale all'estero che ne ha plasmato l'approccio rigoroso e organizzativo.



Valentina Ponzone, co-titolare di FORMA e personal trainer, affianca all'insegnamento del fitness, del Pilates e del Pilates Reformer un'anima artistica di primo piano: è tuttora direttrice della VP Dance Academy nonché insegnante e giudice nazionale di danza aerea sul cerchio.

Il cuore del libro è il Metodo FORMA: un sistema di lavoro costruito sul campo in oltre vent'anni di esperienza per superare la frammentazione del fitness tradizionale. Il Metodo punta su continuità, ascolto ed esperienza cliente, creando le condizioni concrete affinché le persone non abbandonino il percorso, ma trovino nella Boutique un punto di riferimento in cui rimanere nel tempo.

"Dove cambia tutto" non è il solito manuale di esercizi o di ricette "fit", ma un racconto trasparente del "dietro le quinte" di una professione. Con una scrittura fluida e diretta, gli autori condividono la logica, le criticità e le scelte strategiche necessarie per creare una struttura orientata all'eccellenza.

Un libro prezioso per chiunque: l'appassionato vi troverà i criteri per scegliere a chi affidare la propria salute, mentre i professionisti ne trarranno spunti per elevare la propria offerta. In un'epoca di soluzioni rapide e app automatiche, Fulginiti e Ponzone ci ricordano che il vero cambiamento comincia dove c'è uno spazio d'ascolto autentico. •

FORMA

Via Puccini 13 - 20045 Lainate MI
forma_laboutiquedelmovimento



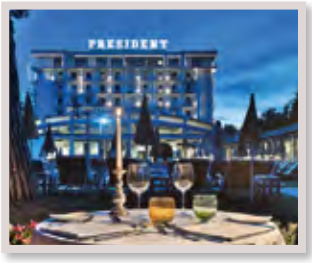


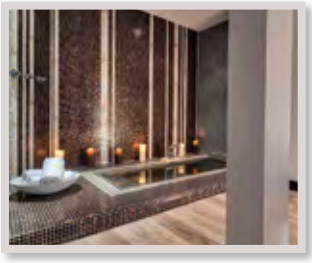


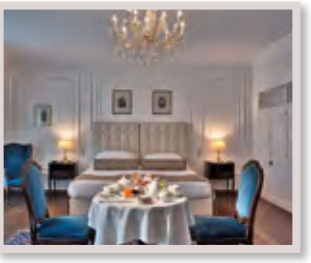
PRESIDENT
Elegant hotel
terme spa











L'**Hotel President**, elegante struttura 5 stelle situata ad **Abano Terme**, a brevissima distanza da Padova e a pochi chilometri da Venezia, offre un'ampia gamma di servizi esclusivi pensati per trasformare ogni soggiorno in un'esperienza di benessere indimenticabile.
Il cuore pulsante dell'hotel è la sua **Spa & Centro Benessere**, un'autentica oasi consacrata al rigeneramento, alla bellezza e al relax. Qui la tradizione curativa si fonde con l'innovazione: gli ospiti possono beneficiare delle straordinarie proprietà terapeutiche della **fangoterapia** e delle **acque termali**, arricchite da un'accurata selezione di **trattamenti estetici** e **massaggi personalizzati** per il viso e per il corpo. Il percorso benessere comprende **due piscine termali con idromassaggio**, la **sauna**, una suggestiva **grotta ai vapori termali** con docce emozionali e aromaterapia, ed eleganti aree relax. A completare l'offerta, la struttura mette a disposizione una **palestra** per sessioni d'allenamento private con personal trainer, una **reception multilingue** pronta a curare ogni dettaglio del soggiorno, **biciclette** per esplorare i dintorni e **raffinate serate** con cene a lume di candela, **degustazioni** e **musica dal vivo**.

Hotel President Terme ***** | Via Montirone 31 | Abano Terme 35031 (Italy)
Tel. (+39) 049 866 8288 | *president@presidentterme.it* | **/www.presidentterme.com** |

RITROVARE SÉ STESSI IN 5 STEP

I CONSIGLI DEGLI ODAKA YOGA, TALENT DI WANDERLUST 108



a cura della **redazione**

Centratura, silenzio, Body Scan, rituale quotidiano e passo indietro: ritrovare l'equilibrio è possibile grazie ai maestri **Francesca Cassia** e **Roberto Milletti**, fondatori dell'**Odaka Yoga** e protagonisti di **Wanderlust 108**, il celebre Mindful Triathlon. Praticare mindfulness migliora l'ascolto del corpo e la gestione dello stress, con benefici scientificamente provati su benessere psicofisico e longevità.
I fondatori dell'Odaka Yoga svelano 5 pratiche quotidiane alla portata di tutti.

1. PRATICA DELLA CENTRATURA

Per ritrovare il centro bastano pochi respiri e un gesto semplice: *"porta una mano qualche centimetro sotto l'ombelico e l'altra al centro del petto. Chiudi dolcemente gli occhi e porta l'attenzione al contatto delle mani con il corpo. Respira lentamente per uno o due minuti, percependo il movimento del respiro e il battito del cuore"*.
Questa pratica, spiegano Milletti e Cassia, *"aiuta a spostare l'attenzione dai pensieri alle sensazioni presenti, favorendo calma, radicamento e presenza. La neuroscienza, del resto, conferma che la pelle e il sistema nervoso condividono la stessa origine embrionale: il contatto delle mani sul corpo può contribuire a regolare il sistema nervoso, riducendo lo stato di allerta e favorendo una percezione di sicurezza"*.

2. 5 MINUTI DI SILENZIO

Dedicare 5 minuti al respiro consapevole aiuta ad allontanare lo stress: *"Siediti con la colonna vertebrale eretta ma rilassata. Prima espira, poi inspira lentamente dal naso e lascia che l'espirazione, sempre dal naso, sia leggermente più lunga e morbida. Non è necessario controllare il respiro in modo rigido: basta accompagnarlo con attenzione"*.



Per regolare il sistema nervoso, gli Odaka consigliano il sama vritti pranayama: *"espira 5 secondi, lascia i polmoni vuoti 5 secondi, inspira 5 secondi, e trattieni l'aria nei polmoni per 5 secondi"*.

3. "ZEN WALK", BODY SCAN E IL DIARIO DEL CORPO

Per iniziare la giornata con consapevolezza, i maestri propongono una camminata zen e un Body Scan: *"iniziare la giornata con la camminata zen: passo lento, sguardo morbido, attenzione al contatto del piede a terra, per 10 minuti. Poi, il corpo si ferma... e inizia a parlare. Entra nel body scan come se scendessi pian piano dentro di te, livello dopo livello"*.
Nella "mappa" del nostro mondo interiore: *"i piedi diventano radici: senti il peso, il calore, la leggerezza e il radicamento. Le gambe portano stabilità che racconta movimento e presenza. Il bacino è casa: qui si scioglie o si trattiene qualcosa. Addome e petto respirano con noi: si aprono o si chiudono come onde. Le spalle raccontano ciò che porti, la gola ciò che non dici. Infine, il volto: spazio sottile, tra pensiero e silenzio"*.
A fine giornata, spazio al diario: *"Cosa ho sentito davvero oggi nel corpo? Scrivere una riga ogni giorno, senza filtro, di cosa si prova e si sente nel tempo permette di creare una mappa viva della nostra consapevolezza"*.

4. IL RITUALE QUOTIDIANO

I rituali allenano il sistema nervoso alla stabilità: *"non sono rigidi, ma ritorni al corpo, al respiro, a sé stessi. Ecco il nostro rituale quotidiano, che chiunque può provare: sveglia con un bicchiere d'acqua con semi di chia, per riattivare il sistema depurativo. Subito dopo, immersione del viso in una ciotola d'acqua fredda, per stimolare il nervo vago e ottenere una presenza immediata nel corpo. Poi una mini-sequenza di risveglio: saluto al Sole con movimenti a onda della colonna vertebrale, per riaccendere la connessione corpo-mente, senza fretta. Chiudere il rituale con una breve meditazione: "mettersi seduti con la schiena stabile e un respiro naturale. Prima di dormire, invece, 3-5 minuti di respiro lento per scaricare la giornata e rientrare nel corpo"*.

5. FARE UN PASSO INDIETRO

Di fronte agli imprevisti quotidiani: *"Immagina una mattina qualsiasi: hai programmato una giornata lineare, poi cambia tutto. Un imprevisto, un cambio di orario, una richiesta improvvisa dall'esterno. Il corpo reagisce subito: si irrigidisce, il respiro si accorcia, la mente corre"*.
La soluzione dei maestri: *"Qui ti fermi, anche solo un attimo: senti i piedi a terra, porti una mano al petto e una al ventre, resti lì nel contatto e ritrovi il centro. Respiri dal naso, lasci andare il primo impatto e fai un passo indietro simbolico". "questo gesto simbolico permette di non essere trascinati subito dall'onda e di recuperare una visione prima di reagire. Con quel gesto rientriamo nella nostra finestra di resilienza: lo spazio in cui lo stress non travolge, ma si trasforma in eustress (lo stress positivo), una forza che permette di rispondere invece che reagire"*. •

TERME DI STIGLIANO
ANTICHE TERME DI ROMA

UN LUSSO ALLA PORTATA DI TUTTI

un'oasi di relax, comfort ed eleganza

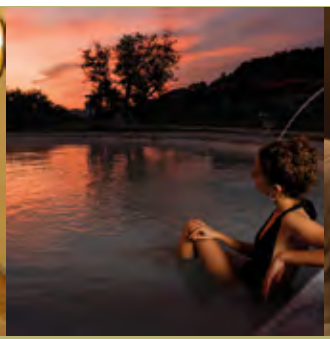
BENESSERE A 360 GRADI

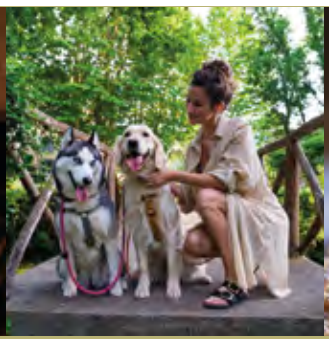
Immergiti nel benessere delle **Terme di Stigliano**, tra piscine, vasca di acqua salata riscaldata, idromassaggio, solarium e laghetti termali, immersi in 20 ettari di natura rigogliosa.

Lasciati avvolgere dall'atmosfera dell'antica Roma nella Helius Day Spa, luogo ideale per una fuga rigenerante a pochi passi dalla Capitale.

www.termedistigliano.it

HOTEL | PARCO TERMALE | HELIUS DAY SPA | DOG SPA | RISTORAZIONE




STIGLIANO SERVIZI SRL Via Bagni di Stigliano n.2 | 00060 - Canale Monterano (RM) | Tel. 06 99805977 | *info@termedistigliano.it* |





LA FUGA D'INVERNO PIÙ CHIC

AL SOLEA DOLOMITI NASCE IL NUOVO TEMPIO DEL WELLNESS

a cura della **redazione**

In alto: Spa Dolomiti (Credit: Carlo Zanetti) e Pool Dolomiti (Credit: Nicolò Dalle Molle). Nella pagina accanto: In basso nella foto grande: Spa Dolomiti (Credit: Carlo Zanetti). Nelle foto piccole: Terrazza Dolomiti (Credit: Nicolo Dalle Molle) e Zimmer Dolomiti (Credit: Daniele Paternoster).

C'è un momento speciale, nell'inverno trentino, in cui la luce del primo pomeriggio comincia a virare verso l'indaco e l'aria frizzante di montagna si fa più pungente. È il momento in cui la neve fresca, depositata sulle vette di Fai della Paganella, sembra quasi trattenere il respiro. Ed è proprio in questo istante che immersi nell'acqua calda dell'infinity pool del **Solea Dolomiti - Boutique & Spa Hotel**, si comprende cosa significhi davvero rigenerarsi.
In vista della stagione fredda, questa gemma dell'ospitalità alpina ha svelato il suo nuovo volto wellness outdoor, firmando un progetto architetturale che non si limita a ospitare la natura, ma la integra fisicamente nei propri spazi.

IL DIALOGO TRA LA DOLOMIA E L'ACQUA

La vera protagonista di questo restyling è la dolomia, la roccia autoctona che costituisce l'ossatura stessa delle Dolomiti e delle vette circostanti.
Scelta per rivestire l'intera area piscine, gli idromassaggi a sfioro e la terrazza che abbraccia il ristorante e il bar, questa pietra locale regala una continuità visiva sorprendente. Il bordo della vasca panoramica sembra letteralmente dissolversi nell'orizzonte alpino: la sensazione è quella di fluttuare sospesi tra il calore dell'acqua e il profilo innevato dei monti Patrimonio UNESCO. Matericità grezza, toni naturali e trasparenze idriche si fondono così in un'armonia visiva e tattile pensata per chi cerca nel benessere qualcosa di più profondo di un semplice momento di relax.

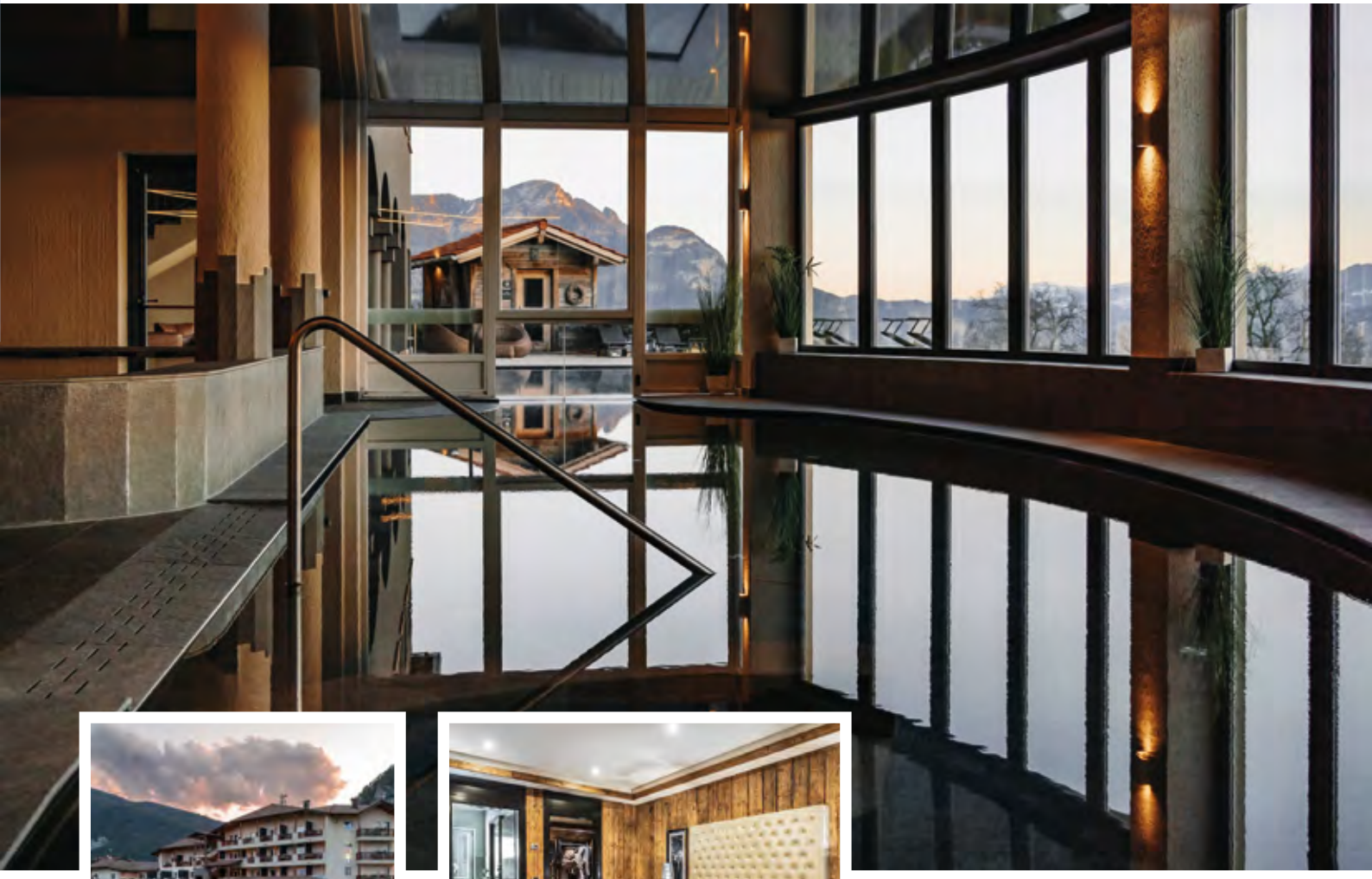
IL CALORE DEL LEGNO E IL PROFUMO DELLA NEVE

Dall'acqua si passa alla sauna esterna, ospitata all'interno di un'autentica baita in legno che domina il parco dell'hotel. Qui il contrasto si fa suggestivo: dentro, il calore secco e avvolgente che scioglie le tensioni accumulate durante le giornate sulla neve; fuori dalle vetrate, il paesaggio montano che riposa sotto il manto invernale. L'ampia SPA interna completa un percorso ideale fatto di pause prolungate, tisane calde e silenzi preziosi, pensati per far ritrovare al corpo il suo ritmo naturale.

LA LIBERTÀ DELL'ACCOGLIENZA SENZA PENSIERI

A fare da cornice a questa esperienza di benessere sensoriale c'è la filosofia del resort, che reinterpreta il concetto di soggiorno d'alta quota attraverso la sua formula *Luxury All Inclusive*. L'idea è quella di restituire agli ospiti il lusso più grande: la totale spensieratezza. Dalla prima colazione ai pasti principali, fino alla formula open bar attiva tutto il giorno, ogni desiderio trova spazio senza vincoli.
È piacevole passeggiare d'inverno nei salotti dell'hotel sorseggiando un espresso appena estratto, o godersi un cocktail d'autore preparato dalle mani esperte dei bartender al rientro da una sauna, senza doversi preoccupare di altro se non di godersi l'istante.
In una stagione dell'anno che invita naturalmente al raccoglimento e al recupero delle energie, il Solea Dolomiti si conferma un indirizzo imprescindibile per gli amanti della montagna raffinata. Un luogo dove il design contemporaneo non cancella la tradizione, ma la scolpisce nella pietra per regalare un'evasione che rimane a lungo sulla pelle.

LA NUOVA AREA PISCINE, LA TERRAZZA E GLI IDROMASSAGGI A SFIORO CELEBRANO LA STRAORDINARIA UNICITÀ DELLA DOLOMIA, LA PIETRA SIMBOLO DELLE MONTAGNE UNESCO.







Solea Dolomiti
Boutique & Spa Hotel 5*
Via Cesare Battisti, 11
Fai della Paganella (TN)
dolomiti.solea-hotels.com/it/



BEYOND WELLNESS

IN VIAGGIO TRA LE ESPERIENZE DI RIGENERAZIONE CHE RIDEFINISCONO IL LUSSO DEL TEMPO.

a cura di **Stefania Russo**

Il concetto di benessere ha superato i confini del semplice relax estetico per abbracciare un'esigenza più profonda: la rigenerazione biologica e la longevità consapevole . Nel viaggio non si cerca una semplice fuga dalla routine, ma un'esperienza trasformativa capace di agire sull'epigenetica, sul ripristino dei ritmi circadiani e sull'armonia tra mente e corpo.

Abbiamo selezionato esperienze uniche in cui la meditazione e la tradizione spirituale incontrano le neuroscienze, la medicina preventiva e l'eccellenza ospitalità dei più prestigiosi resort del pianeta.
Luoghi dove il silenzio diventa terapia e la tecnologia anti-aging dialoga con la saggezza dei territori.

LE DESTINAZIONI TOP

THAILANDIA | NATURE THERAPY E CONNESSIONE ANCESTRALE ALL'ANANTARA GOLDEN TRIANGLE

Situata all'estremo nord della Thailandia, nel punto in cui i fiumi Mekong e Ruak segnano il confine con Laos e Myanmar, la regione di Chiang Rai è una terra di giungle leggendarie e spiritualità ancestrale. Appollaiato su una collina con vista panoramica sul Triangolo d'Oro, l'**Anantara Golden Triangle Elephant Camp & Resort** offre un'esperienza di rigenerazione immersiva a stretto contatto con la natura e gli elefanti salvati della riserva. La celebre **Anantara Spa** interpreta la salute come un equilibrio di corpo e spirito, integrando l'antica sapienza della medicina tradizionale Lanna e della fitoterapia locale. I trattamenti si svolgono in padiglioni all'aperto affacciati sulla foresta pluviale e prevedono l'impiego di erbe spontanee, compresse calde al vapore e massaggi con oli botanici decontratturanti. Tra sessioni di yoga al sorgere del sole e percorsi di forest bathing, il soggiorno si trasforma in un'autentica risincronizzazione con i ritmi della terra.

www.turismothailandese.it
www.anantara.com

SLOVENIA | AQUAFLOATING E BALNEOTERAPIA NELLE SORGENTI MINERALI DI RIMSKE TERME

La Slovenia è una vera oasi verde d'Europa e una delle mete internazionali più avanzate per il turismo della longevità, grazie a un ecosistema incontaminato e a una tra-



THAILANDIA
(foto in apertura)
Un'esperienza di rigenerazione immersiva all'Anantara Golden Triangle Elephant Camp & Resort di Chiang Rai

SLOVENIA
(nella foto accanto)
L'esclusivo rituale di Aquafloating a Rimske Terme. Un galleggiamento guidato in acqua minerale arricchito da un bagno sonoro con gong e campane tibetane.



DESTINAZIONI DOVE IL SILENZIO CURA, LA NATURA RIGENERA E IL CORPO RITROVA LA SUA ENERGIA PRIMORDIALE.

ANDORRA
(nella foto in alto)
La Sport Hermitage Spa, un santuario olistico di 5.000 metri quadrati affacciato direttamente sulle piste da sci e sulle vette dei Pirenei.

SLOVACCHIA
(nella foto accanto)
La leggendaria piscina termale con fondo di fango (la Mud Pool) del Thermia Palace Ensana

dizione idroterapica millenaria. Tra le sue gemme spiccano le storiche Rimske Terme (Terme Romane): fondate dai Romani oltre duemila anni fa e incastonate nel verde a breve distanza da Trieste e Lubiana. Il complesso unisce il fascino storico del Tempio di Diana – con vasche storiche in pietra e SPA private – a una moderna offerta con piscine termali a sfioro sulla vallata, percorsi saunistici e trattamenti corpo personalizzati. Primo centro sloveno ad aver introdotto l'esclusivo rituale di *Aquafloating*, **Rimske Terme** propone un galleggiamento guidato in acqua minerale arricchito da un bagno sonoro con gong e campane tibetane.
Le vibrazioni armoniche rallentano il flusso dei pensieri, azzerare lo stress neurovegetativo e favoriscono un profondo ripristino cellulare.
www.slovenia.info
www.rimske-terme.si

ARABIA SAUDITA (MAR ROSSO) | RICONNESSIONE OLISTICA E WELLNESS A TRIPLE BAY

La costa del Mar Rosso si proietta nel futuro del turismo ad alto profilo con una nuova visione di *wellness travel*, dove la maestosità del paesaggio incontra la rigenerazione consapevole. Nella cornice incontaminata della baia di Triple Bay, il **Four Seasons Resort AMAALA** ridefinisce il concetto di soggiorno olistico. Il cuore pulsante della struttura è l'*HYLIAA Wellness & Spa*, un santuario di oltre duemila metri quadrati il cui nome evoca un'elegante bellezza, ispirato agli elementi di cielo, terra e mare. Guidati da un team di specialisti internazionali coordinati dal General Manager Ulf Bremer, gli ospiti intraprendono percorsi personalizzati da uno a tre giorni per il recupero fisico e la crescita interiore. L'offerta spazia dalle sessioni di yoga all'alba e sotto le stelle al sound healing, fino a passeggiate astronomiche, letture di poesia e workshop gastronomici, trasformando la vacanza in un'autentica rinascita cellulare e mentale.
www.visitsaudi.com
www.fourseasons.com

GERMANIA | STORIA IMPERIALE E BENESSERE FLUVIALE ALLE EMSER THERME DI BAD EMS

Incastonata nella suggestiva valle della Lahn, la città di Bad Ems incarna l'eleganza delle grandi destinazioni termali europee, riconosciuta dal 2021 tra i siti UNESCO del circuito *"Great Spa Towns of Europe"*. Un tempo rifugio d'élite per la nobiltà continentale, la località unisce oggi un prezioso patrimonio architettonico a un'esperienza di rigenerazione dal taglio contemporaneo. Il punto di riferimento della salute e del relax è la **Emser Therme**: una struttura all'avanguardia che ospita oltre 700 metri quadrati di superficie acquatica distribuiti su sette piscine interne ed esterne, con temperature calibrate tra i 18 e i 38 °C. Il rituale di benessere spazia da vasche calde, lettini idromassaggio e docce a pioggia fino





INDONESIA
(nella foto in alto)
Il The Sanchaya Hotel, fronte spiaggia sulla splendida isola di Bintan

alla scenografica piscina termale esterna a sfioro, affacciata direttamente sulle acque del fiume Lahn. Tra passeggiate storiche e percorsi idroterapici, **Bad Ems** offre un'autentica immersione nella grande tradizione termale d'Europa.

www.germany.travel/es
www.emser-therme.de

SPAGNA | ARCHITETTURA D'AUTORE E HAUTE BEAUTÉ AL MAJESTIC HOTEL & SPA DI BARCELLONA

Barcellona è una capitale mediterranea dove il mare, il clima temperato e l'arte di vivere creano l'habitat ideale per il benessere. Nel cuore del celebre *Passeig de Gràcia* – il viale più esclusivo della città, circondato dai capolavori architettonici di Gaudí – il **Majestic Hotel & Spa** incarna da quasi un secolo la quintessenza del lusso e dell'ospitalità catalana. Conosciuto come l'hotel delle arti, mostra più di 1.000 opere illustri di rinomati pittori e scultori. La sua pluripremiata *Majestic Spa* rappresenta un'oasi di rigenerazione urbana orientata all'eccellenza della medicina estetica e del relax. I protocolli benessere abbinano l'idroterapia e le saune a trattamenti viso e corpo su misura firmati da prestigiosi brand di cosmetica d'avanguardia come
Natura Bissé, con massaggi decontratturanti e rituali anti-aging al resveratrolo. Un'esperienza che unisce l'alta gastronomia curata da chef pluristellati a una vista mozzafiato sulla Sagrada Família dalla terrazza panoramica, per un perfetto equilibrio tra mente e corpo.

www.tourspain.es
https://majestichotelgroup.com

FRANCIA | URBAN WELLNESS E DOLCE VITA MEDITERRANEA ALL'HÔTEL NICE RIVIERA

Dal 2021 riconosciuta dall'UNESCO come «Città di villeggiatura invernale della Riviera», Nizza vanta una vocazione secolare le-



gata al benessere, al clima mite e all'arte di vivere tra mare e montagne.
Sulla scia di questa eredità cosmopolita, l'**Hôtel Nice Riviera** – situato a pochi passi dalla leggendaria *Promenade des Anglais* – reinterpreta il wellness metropolitano in chiave contemporanea. Vero e proprio rifugio di design con pareti vegetali e inserti minerali, l'hotel custodisce una raffinata area relax dotata di piscina coperta riscaldata e sauna purificante. L'offerta olistica si completa grazie a partnership d'eccellenza con vicini centri specializzati in *Reformer Pilates* e discipline di bilanciamento psicofisico, affiancate da trattamenti estetici e massaggi su misura fruibili anche in camera. Un soggiorno che fonde l'eleganza del patrimonio mondiale protetto dall'UNESCO con un ritmo di rigenerazione intimo, urbano e dinamico.
www.france.fr
www.hotel-nice-riviera.com

SLOVACCHIA | LA MAGIA DEL FANGO MILLENARIO E IL THERMIA PALACE DI PIEŠŤANY

Le terme di Piešťany sono la più grande e celebre stazione termale della Slovacchia, adagiate sulla lussureggiante Isola dei Bagni a ovest del Paese.
Questa enclave d'eccellenza è famosa in tutto il mondo per le sue prodigiose risorse: acque geotermiche che sgorgano a 67–69 °C e un fango sulfureo unico al mondo, lasciato maturare per mesi nelle acque del fiume Váh. L'apice dell'esperienza si vive al prestigioso cinque stelle **Thermia Palace Hotel** del gruppo Ensana, collegato direttamente allo storico centro termale *Irma*. Qui la protagonista assoluta è la leggendaria piscina termale con fondo di fango (la *Mud Pool*), una struttura architettonicamente spettacolare dove gli ospiti si immergono direttamente nello strato di fango naturale accumulato sul fondo della vasca. Questo trattamento d'eccellenza sfrutta la pressione idrostatica e il calore minerale per un assorbimento profondo di zolfo, donando un immediato sollievo articolare e una rigenerazione cellulare totale.
www.slovakia.travel
https://ensanahotels.com



SPAGNA
(nella foto accanto)
Piscina panoramica sul tetto del Majestic Hotel & Spa Barcellona

GERMANIA
(nella foto in alto)
L'Häcker's Grand Hotel sulle rive del fiume Lah, a Bad Ems tra le "Grandi Città Termali d'Europa" patrimonio UNESCO (Credit: Sitelookphotos, Günther Bayerl)



TUNISIA
(nella foto accanto)
Il Royal Tulip Korbous Bay Thalasso & Springs affacciato sul mare, di fronte al Golfo di Tunisi

ARABIA SAUDITA
(nella foto in basso)
L'HYLIAA Wellness & Spa del Four Seasons Resort and Residences AMAALA sul Mar Rosso

SLOVENIA
(nella pagina accanto)
Le piscine termali a sfioro sulla vallata del Rimske Terme

GIAPPONE | SHINRIN-YOKU E MEDITAZIONE AJIKAN SUI MONTI SACRI DI KOYA

Nel cuore spirituale della prefettura di Wakayama, il Monte Koya offre un'esperienza di profonda disconnessione mentale e rigenerazione biologica.
L'itinerario conduce nei *Shukubo*, gli antichi monasteri buddhisti oggi convertiti in dimore d'eccellenza dove la meditazione *Ajikan* si fonde con la nutrizione *Shojin Ryori*, una cucina vegetariana millenaria studiata per abbattere l'infiammazione sistemica e riequilibrare il microbiota.
Tra i pini secolari del complesso di Okunoin, gli ospiti praticano lo *Shinrin-yoku* (bagno di foresta) guidati da monaci e biologi ambientali: una pratica scientificamente provata per ridurre i livelli di cortisolo e incrementare le cellule *Natural Killer* del sistema immunitario. L'esperienza si completa nei ryokan d'alta gamma dotati di sorgenti termali *Onsen* ricche di minerali vulcanici, dove i rituali idroterapici ad alta temperatura stimolano le proteine da shock termico (HSP), attivatrici dei processi di riparazione e rigenerazione cellulare.
www.japan.travel

INDONESIA | OASI DI QUIETE OLISTICA E RITUALI SACRI AL THE SANCHAYA DI BINTAN

A meno di un'ora di traghetto da Singapore, le spiagge incontaminate dell'isola di Bintan ospitano The Sanchaya, un'esclusiva tenuta di lusso membro di The Leading Hotels of the World. Affacciata sull'Oceano Indiano, la struttura fonde l'eleganza coloniale al fascino della cultura sud-est asiatica. La sua acclamata Sanchaya Spa reinterpreta l'arte del benessere indonesiano attraverso un approccio olistico focalizzato sull'armonizzazione di corpo, mente e spirito. Immersi tra cabanas all'aperto e padiglioni orientati verso i giardini tropicali, i trattamenti attingono all'aromaterapia e all'impiego di oli essenziali formulati per bilanciare i sette chakra. Dai massaggi tradizionali con pietre calde d'origine vulcanica giavonese ai rituali rigeneranti e alle sessioni private di yoga al mattino sul bagnasciuga, ogni percorso sfrutta le proprietà dei botanici locali per una profonda rinascita energetica.
www.indonesia.travel
www.thesanchaya.com

TUNISIA | ROYAL TULIP KORBOUS BAY THALASSO & SPRINGS 5*

Incastonato tra il blu profondo del Mediterraneo e le rigogliose colline di Cap Bon, il Royal Tulip Korbous Bay Thalasso & Springs 5* rappresenta l'incontro perfetto tra lusso





contemporaneo e benessere profondo.
Qui, l'antica e prestigiosa tradizione termale di Aquae Calidae Carpitanae — amata fin dall'antichità dai senatori di Cartagine per le sue straordinarie sorgenti calde — rivive oggi nel maestoso centro "Les Eaux de Carpis". Una destination d'eccellenza dove alle acque termali clorurate sodiche e i benefici rimineralizzanti del mare si abbinano trattamenti di crioterapia, la pressodinamica e i lettini galleggianti.
Tra fanghi termali, bagni d'alghe, saune, hammam tradizionali ed esclusive cabine "Évasion" affacciate direttamente sulle onde, ogni soggiorno regala un viaggio sensoriale. Che sia per una fuga rigenerante o per cene di gala panoramiche di fronte al Golfo di Tunisi —, il Royal Tulip Korbous Bay saprà sorprendere anche gli ospiti più esigenti con un'esperienza indimenticabile a due passi dall'Italia.

www.tourisme.gov.tn
www.louvrehotels.com

ANDORRA | ALTITUDE THERAPY E LUSSO ALPINO ALLO SPORT WELLNESS MOUNTAIN SPA

Nel cuore dei Pirenei, il Principato di Andorra si afferma come una destinazione d'eccellenza per la rigenerazione in altitudine, dove la purezza dell'aria di montagna incontra uno dei paesaggi naturali più protetti d'Europa.
A 1.850 metri d'altezza, nella cornice privilegiata di Soldeu, lo **Sport Hotel Hermitage & Spa** (unico membro *Leading Hotels of the World* del Paese) offre un'esperienza di benessere d'alta quota e medicina della performance. Il suo fiore all'occhiello è la *Sport Hermitage Spa*, un santuario olistico di 5.000 metri quadrati distribuiti su cinque piani affacciati direttamente sulle piste da sci e sulle vette dei Pirenei.
I percorsi di idroterapia sfruttano piscine ludiche riscaldate a diverse temperature, saune finlandesi, percorsi Kneipp e vasche di idromassaggio all'aperto. I trattamenti corpo abbinano la fitoterapia alpina a massaggi sportivi decontratturanti e sedute di ossigenoterapia, ideali per stimolare il ripristino metabolico e azzerare lo stress.

https://visitandorra.com
www.hotelhermitage.sporthotels.ad

FONDAZIONE PRO LOCO ITALIA

Sostieni la tutela del patrimonio culturale

Iscriviti alla Fondazione









Soci Aderenti

- Quota individuale | **€ 30,00**
- Titolare di Tessera del socio Pro Loco | **€ 10,00**

Soci Sostenitori

- Pro Loco | **€ 30,00**
- Associazioni non profit | **€ 100,00**
- PMI ed Enti pubblici | **€ 250,00**
- Grandi imprese / Fondazioni | **€ 500,00**

Per iscriverti vai su:
fondazioneprolocoitalia.it

I titolari di Tessera del Socio Pro Loco e le associazioni Pro Loco possono effettuare l'iscrizione attraverso la propria area personale MyUnpli



DIVENTARE GIORNALISTA NEL SETTORE WELLNESS

LA FORMAZIONE E LE OPPORTUNITÀ CON DESTINAZIONE BENESSERE

a cura di **Simonetta Clucher**

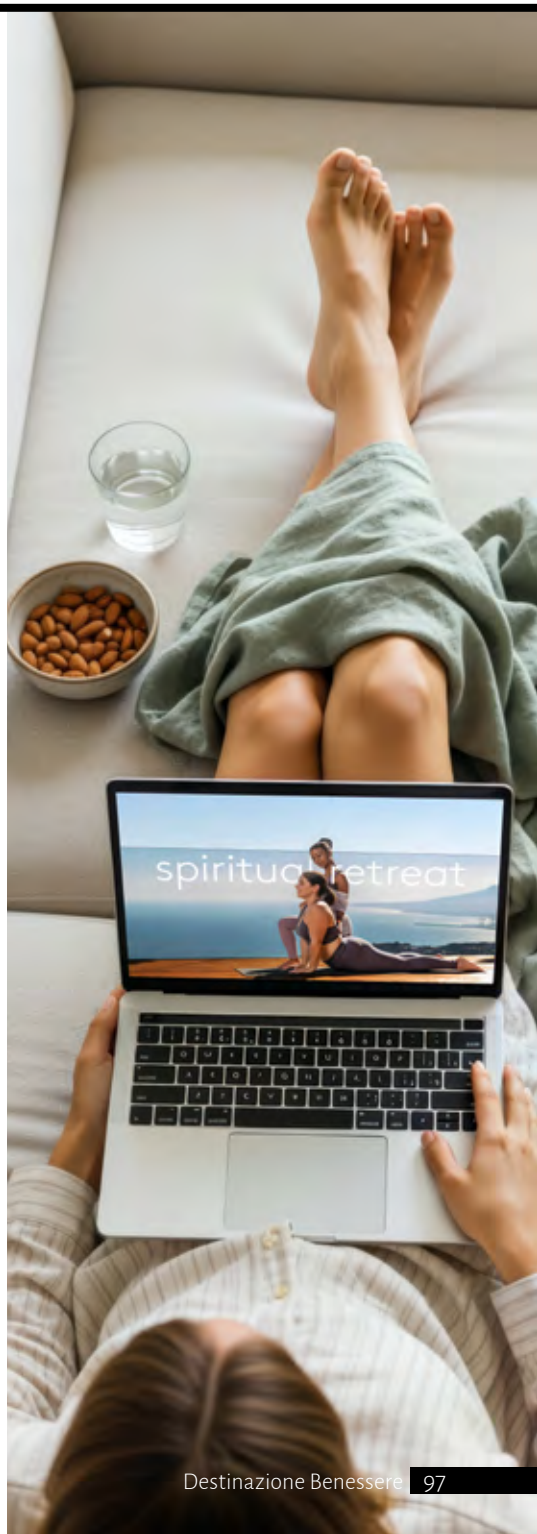
Il mondo del giornalismo e dell'informazione sta vivendo un'epoca di profonda evoluzione. Tra i settori in più rapida crescita e con la maggiore richiesta di contenuti autorevoli, spicca senz'altro quello del benessere, della salute, della nutrizione e dello stile di vita consapevole. Ma come si diventa un giornalista specializzato in questo ambito e quali sono i passi da compiere per avviare una carriera di successo?
In questo articolo scopriamo le caratteristiche fondamentali della professione e l'impegno concreto di Destinazione Benessere nel supportare i talenti emergenti.

IL RUOLO E LE COMPETENZE DEL GIORNALISTA SCIENTIFICO OGGI

Diventare giornalista oggi non significa soltanto raccontare notizie, ma curare le fonti, verificare i dati e divulgare concetti complessi in modo chiaro e accessibile. Nel panorama del wellness, la responsabilità dell'informatore è ancora più elevata: i lettori cercano consigli pratici, approfondimenti scientifici e guide affidabili per migliorare la propria qualità di vita.
Tra le competenze principali richieste a un giornalista moderno troviamo innanzitutto la capacità di verifica delle fonti (Fact-checking), perché essere in grado di distinguere le notizie attendibili dalle fake news è una prerogativa sempre fondamentale, ma che lo è ancora di più in ambito medico e salutistico. Fondamentale anche un aggiornamento costante, per rimanere sempre al passo con le novità e i trend riguardanti studi scientifici, stili di vita sani e medicina preventiva.
In una professione in continua trasformazione, rivestono grande importanza anche le competenze digitali, dalla padronanza della scrittura per il web alla creazione di contenuti per i social media.
Consapevole dell'importance di un'informazione etica e preparata, Destinazione Benessere ha già formato con successo diversi giornalisti e pubblicisti che oggi operano nel settore della comunicazione e della divulgazione scientifica. Attraverso un affiancamento pratico e un contatto diretto con la professione, chi si è formato con noi ha potuto acquisire la piena padronanza delle dinamiche editoriali di una redazione digitale, unite alle necessarie competenze nell'elaborazione di articoli di approfondimento, interviste ed edizioni speciali.

Destinazione Benessere è sempre aperta a nuove collaborazioni ed è alla ricerca di menti curiose, appassionate e motivate, desiderose di mettere in gioco la propria scrittura e di crescere all'interno di un ambiente dinamico e stimolante. Il nostro obiettivo è affiancare e formare chi desidera intraprendere la carriera di giornalista o specializzarsi nella comunicazione legata allo stare bene.
Chiunque fosse interessato può richiedere maggiori informazioni sulle opportunità attive e sulle modalità di collaborazione rivolgendosi direttamente alla nostra redazione e inviando la propria candidatura, che il nostro team sarà felice di valutare.•

CONTATTACI!
www.destinazionebenessere.com





ISCRIVITI
e ricevi
GRATUITAMENTE
la rivista digitale
www.destinazionebenessere.com

€ 5,90 Vuoi ricevere la RIVISTA a CASA?
Richiedi la SPEDIZIONE 3711451732 redazione@destinazionebenessere.it

BELLEZZA
VIAGGI
SALUTE
EVENTI

LEGGI
LE NEWS
SUL NOSTRO
PORTALE !

www.destinazionebenessere.com

SCOPRI EXCELLENCE MAP

La guida di qualità dei professionisti del benessere con indicazioni utili, indirizzi e opportunità esclusive per i lettori Destinazione Benessere. I punti di eccellenza del comparto termale, cure mediche ed estetiche, hotel e spa, enogastronomia, prodotti tipici, attività culturali e sportive, ambiente casa e prodotti green.



DAI VISIBILITÀ ALLA TUA AZIENDA
Scrivi a redazione@destinazionebenessere.it 3711451732
Contribuisci a diffondere il Benessere in tutte le sue forme.
500MILA LETTORI ti aspettano

SEGUICI SUI SOCIAL



In Copertina:
ANNA CIECH
CEO di Treventur, agenzia di eventi, turismo e marketing territoriale.
Trasforma visioni e idee, in esperienze di valore per le persone, le aziende e i territori.
Location: Cascata dell'Hofentol sull'Alpe Cimbra, Trentino

Destinazione Benessere

Destinazione Benessere®
Novembre 2026 – Febbraio 2027
Anno XVI - Numero 37
Testata registrata al Tribunale di Verona - Autorizzazione n.1893

DIRETTORE RESPONSABILE
Simonetta Clucher

DIRETTORE EDITORIALE
Stefania Russo

HANNO COLLABORATO
Paolo Russo, Barbara Volpe, Bruno Russo, Marco Callai, Valerio Coletta, Guido Mattera Ricigliano, Marco Neri, Eleonora Turano, Julia Prodosmo, Vincenzo Aiello, Roberto Cavallo, Roberta Madonna, Gianluca Tomasi, Rita Califano, Salvatore Abruzzese, Francesca Romana Piccione, Concetta Ragusa, Michela Troiani, Giovanni Maniaci, Alessia Candi, Angela Fani, Donatella Magni, Katia Tenore, Giovanni Petrarca, Simonetta Clucher, Elisa Gonfiantini, Maddalena Buono, Cosima Damiana Iacobone.
Foto free by it.123rf.com, freepik

REDAZIONE
redazione@destinazionebenessere.it

COMMERCIALE e MARKETING
Tel. 371.1451732 - *info@destinazionebenessere.it*

STAMPA e GRAFICA
Cierre Grafica group - Roma

EDITORE
Stefania Russo
s.russo@destinazionebenessere.it
Fiumicino (RM) - Viale di Focene, 375 - Cap 00054

È vietata la riproduzione anche parziale di testi, documenti, disegni e fotografie se non autorizzati dall'editore.
Manoscritti e foto inviati, anche se non pubblicati non verranno restituiti.

Finito di stampare: Ottobre 2026

Disclaimer: Le informazioni sono a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico, o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (odontoiatri, infermieri, psicologi, farmacisti, veterinari, fisioterapisti, etc.). Le eventuali nozioni e informazioni riguardanti procedure mediche, posologie e/o descrizioni di farmaci o prodotti presenti nelle voci hanno fine unicamente illustrativo. Nessuno dei singoli contributori può esser ritenuto responsabile dei risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo di una qualsiasi delle informazioni pubblicate.

Media partner FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO



Piscine Termali • Stufe di San Germano • Istituto Estetico Avanzato

LA TUA OASI *di benessere* IN CITTÀ

TERME DI AGNANO

Via Agnano Astroni, 24 Napoli - 80125

I FEEL SLOVENIA

Rogla
UNITUR SPORT RESORT

Terme Zreče
UNITUR WELLNESS & SPA RESORT

Stacca la spina. Rigenerati.

Il tuo corpo te lo chiede.



Rogla e Terme Zreče — dove il benessere è di casa.



www.unitur.eu