Il Giornale - novembre 2015

arrivi
& partenze

LOMBARDIA, BENESSERE SUL GARDA

«Aggressioni» enogastronomiche: come difendersi durante le feste

Elena Pizzetti

■ Si sa, siamo tutti a rischio. Ovunque si vada, dal mare alla montagna, tra pranzi in famiglia e con gli amici, si moltiplicano le gustose tentazioni di fine anno. Perché allora non mettersi al riparo in una cornice d'incanto e cogliere l'occasione per regalarsi una settimana all'insegna del benessere e della prevenzione con la certezza (se si vuole) di perdere peso senza rinunciare però al mitico Cenone di Capodanno? E' l'idea di Villa Paradiso clinical beauty e della Maison du Relax relais benessere a Gardone Riviera. Due strutture ma un unico concetto di rémise en forme applicato da 27 anni con successo. Complici i numeri: a Villa Paradiso i 48 ospiti sono accuditi da uno staff di 100 persone, di cui 25 impegnate nella spa, e 8 medici. Una vera task force suddivisa in diversi reparti, dalla medicina all'estetica, dalla massofisioterapia all'attività fisica, in costante comunicazione. Così ogni mattina il menù del giorno viene deciso insieme al medico che esegue anche la misurazione bioelettronica funzionale dell'organismo. Il regime calo-peso si aggira sulle 1.000 calorie al giorno e in media assicura una perdita di 2-3 chili la settimana fino a 4 – 5 se si è molto in sovrappeso. Ma attenzione: non si rinuncia al gusto perché lo chef Cristian Duca sa come appagarlo nonostante la leggerezza degli alimenti, delle cotture e dei condimenti. Tanto che a tavola può capitare anche un gustoso ossobuco alla milanese con cialda di riso al salto o delle lasagne di verdure con leggera crema di spinacino e rapé di cavolfiore fresco.

Ma non è solo una questione di bilancia: «Al calo di peso si associa il drenaggio linfatico e circolatorio» spiega il dr Lucio Loreto, omeopata e membro della Direzione Scientifica. E, infatti, grazie alla manualità, ai prodotti e alla tecnologia avanzata del reparto estetica i centimetri si disintegrano, anche 3,5 di giro-fianchi in una settimana. Ma niente paura: il cenone di capodanno, assicurano, non sarà in versione calo-peso.

A Villa Paradiso dal 27/12 al 3/1/2016 e alla Maison du Relax dal 28/12 al 4/1 da 3.400 a 3.990 euro in Formula Platinum (che include attività fisica, incontri giornalieri con il medico, dieta e numerosi trattamenti). Info: www.villaparadiso.com; tel. 0365.294811.