

BEAUTY PLAN
Maggio/Giugno 2016



Gambe stanche e piedi gonfi. Sono uno dei disturbi tipici della primavera-estate. Tutta colpa del rallentamento della circolazione sanguigna dalle zone periferiche in direzione del cuore

Ci sostengono ogni giorno, nei momenti belli, ma anche in quelli meno piacevoli. Specie nei mesi caldi però ci 'presentano il conto', accusando gonfiore e pesantezza. Le cause? L'aumento delle temperature, i tacchi troppo alti, il trascorrere molto tempo in piedi in posizione statica, ma anche alcuni particolari momenti della vita, come gravidanza, menopausa e i giorni precedenti il ciclo mestruale. Fattori che impediscono la buona circolazione sanguigna e linfatica. Per dare sollievo, il must è agire su tre fronti.

Il primo step passa dalla tavola, con frutta e verdura fresca di stagione, limitando insaccati e formaggi stagionati ricchi di sale – che provocano ritenzione idrica -, e bevendo molta acqua.

Il secondo sono soluzioni cosmetiche capaci di drenare i liquidi in eccesso e tonificare.

Il terzo sono massaggi e trattamenti ad hoc in Spa, magari con ingredienti tipici del territorio, in grado di stimolare il flusso sanguigno, infondere leggerezza, eliminare cellule morte e tossine... in breve, di apportare benessere a 360 gradi.

BEAUTY PLAN - segue
Maggio/Giugno 2016



HOTEL SANTA CATERINA

Con una storia pluri-centennale alle spalle, l'hotel è oggi uno degli indirizzi storici più glam della Costiera. I proprietari hanno scelto di sublimare la bellezza degli ambienti con pezzi di antiquariato dell'Ottocento e piastrelle in ceramica dipinte a mano. Gli esterni vantano giardini secolari con vista sul Golfo di Salerno e gli ascensori scavati nella roccia accompagnano gli ospiti al beach club privato con piscina di acqua di mare. E per dare sollievo agli arti inferiori dopo una giornata trascorsa sotto il sole o tra le caratteristiche vie della città, la Spa propone il Massaggio Detox Gambe, un antidoto da dieci e lode per piedi affaticati e gambe pesanti. L'ingrediente star è un baume specifico da applicare con manovre profonde, arricchito da sostanze naturali e oli essenziali, utili per rilanciare la microcircolazione locale e idratare la pelle.

www.hotelsantacaterina.it