

GATE

MESE - N. 104020
€ 5,00

ENJOY YOUR TRIP

PRAGA
la città
delle
100 TORRI

PRAGUE
the city
of 100
TOWERS

Fantastico
FAVINO
sosia di
CRAXI

Great
FAVINO
double
OF CRAXI

BOOK ONLINE
COPIA
OMAGGIO

PL. 10 - 2022



Volare col
PANCIONE
sicura e
SERENA

Flying
with the
BABY BUMP
safe and
PEACEFUL

SCOPRI
con noi la
CAPPELLA
SISTINA

DISCOVER
with us the
SISTINE
CHAPEL

ADESSO
FUGGI
ai
Tropici

NOW RUN AWAY
TO THE TROPICS

10 WEEKEND DETOX DAI MONTI AL MARE

*Hai esagerato con cibo e alcol durante
le Feste? Ecco alcune soluzioni con
programmi su misura*

[**Maria Cristina Righi**]



L'aperitivo con gli amici per lo scambio dei regali. La cena degli auguri al lavoro. Poi tutti gli appuntamenti canonici in famiglia, dal pranzo di Natale al cenone di san Silvestro. Pur ricordando che, secondo il saggio detto popolare "non si ingrassa tra Natale e Capodanno ma tra Capodanno e Natale", l'ultimo mese è stato una vera congiura contro la linea. E allora, che fare? Ecco alcune soluzioni su misura per sfruttare al meglio un rilassante e detossinante week end.

1 **IMPACCO AL FIENO**

L'Alpina Dolomites propone Alpina Detox, soins per eliminare tutte le tossine e ritrovare il benessere e l'armonia tra mente



e corpo con peeling corpo e impacco drenante al fieno, massaggio ai fiori di fieno e massaggio drenante corpo (231 euro, comprensivo di offerta gourmet, aree sauna e fitness, escursioni guidate e molti altri benefit). Info: **Alpina Dolomites** Tel. + 39 0471 796004 - www.alpinadolomites.it.

2 UN BAGNO NELLO ZOLFO

La ricetta purificante del Bad Moos - Dolomite Spa Resort di Sesto (BZ), nella Val Fiscalina, è a base di acqua solfata. Il trattamento detox per eccellenza del Bad Moos è il bagno di zolfo, da fare da soli nella vasca di pietra (25 minuti, 40 euro) o in coppia nella tinozza per due (25 minuti, 65 euro). Ma esistono molti programmi tutti da scoprire. Info: **Bad Moos - Dolomites Spa Resort** - tel. + 39 0474.713100. www.badmoos.it

3 IL DIGIUNO BASICO

Cinque giorni di rigenerazione e di digiuno basico per un effetto detox. È l'idea dell'hotel Pfössl di Nova Ponente (BZ). La settimana inizia con un consulto da parte dell'esperta di digiuno basico, Eva Zelger, che accompagna fisicamente e psicologicamente gli ospiti nel corso di tutta la settimana. La proposta comprende due trattamenti Detox reati individualmente studiando le esigenze personali. Info: **Hotel Pfössl** - tel +39 0471616537 - www.pfoesl.it

4 VIA LE TOSSINE A MERANO

Un trattamento detox efficace è il pediluvio in ac A Villa Eden Leading Park Retreat di Merano è punto Bio Elettro Detox per curare l'organismo.



tossici prodotti dall'ambiente. Info: **Villa Eden Leading Park Retreat** - tel. + 39 0473 236583 - www.villa-eden.com

5 ***MASSAGGIO ALPINO***

L'Excelsior Dolomites Life Resort di San Vigilio di Marebbe (BZ) offre 2500 metri quadrati di benessere. Si comincia con il peeling con sale marino e olio (25 minuti, 42 euro) che prepara la pelle ai trattamenti come il massaggio drenante (50 minuti, 72 euro) o il massaggio alpino con timbri caldi alle erbe.

Info: **Excelsior Dolomites Life Resort** - tel. +39 0474 501036 www.myexcelsior.com

6 ***TRATTAMENTO BIOENERGETICO***

Al Wellness Refugium & Resort Hotel Alpin Royal in Valle Aurina (BZ), il trattamento bioenergetico con impacco alle alghe e bioaromi Piroche Cosmétiques rifornisce il corpo di minerali e preziose sostanze nutritive con un effetto rassodante e rinforzante per i tessuti. Info: **Hotel Alpin Royal** - tel. + 39 0474 651070 - www.alpinroyal.com





7 MASCHERA CORPO

Al Romantik Hotel Turm di Fiè allo Sciliar (BZ) Guinot Soins Beauté Minceur è la risposta a quattro domande: anti-cellulite, tonificazione, drenaggio ed effetto riducente (90 minuti, 97 euro). Guinot Aromatic Corps è un trattamento corpo, che agisce in profondità (80 minuti, 86 euro).

Info: tel. +39 0471 725014 - www.romantikhoteles.com

8 5 STELLE SUL GARDA

Remise en forme a 5 stelle al Lido Palace di Riva del Garda (TN). La CXI SPA propone il Detox Program (440 euro) che comprende NIANCE Retreat Body, un peeling a doppia azione meccanica ed enzimatica, più massaggio (80 minuti). Info: Lido Palace - tel. +39 0464021899 - www.lido-palace.it

9 LA PIÙ GRANDE DELL'UMBRIA

Tra i trattamenti detossinanti nella Spa Borgobrufa, la più grande dell'Umbria con i suoi 3.000 metri quadrati, c'è il Bio-Detox per corpo, viso, testa, capelli, un peeling purificante abbinato all'applicazione di attivi altamente idratanti (75 minuti, 155 euro). Il trattamento Sapore di sale sfrutta i benefici del sale del Mar Morto sul corpo (45 minuti, 79 euro).

Info: Borgobrufa SPA Resort - tel. +39 075 9883

www.borgobrufa.it

10 REMISE EN FORME AVIAREGGIO

Tisane, massaggi e idromassaggi per disintossicarsi. Il percorso Remise en Forme in Toscana presso la Spa Suite62 del Grand Hotel Principe di Piemonte di Viareggio prevede l'ingresso al centro benessere con tisana specifica depurativa, seduta di apertura delle stazioni linfatiche, peeling detossinante in bagno turco e tanti altri trattamenti specifici.

Info: www.principedipiemonte.com

10 DETOX WEEKEND FROM THE MOUNTAINS TO THE SEA

Did you go overboard with food and alcohol during the Holidays? Here are some solutions with customized programs

An aperitif with friends to exchange gifts. Happy birthday dinner at work. Then all the canonical appointments in the family, from Christmas lunch to the New Year's Eve dinner. While recalling that, according to the popular essay "It does not get fat between Christmas and New Year but between New Year and Christmas", the last month has been a real conspiracy against the line. So what to do? Here are some tailor-made solutions to make the most of a relaxing and detoxifying weekend.

1 HAY PACK

The Alpina Dolomites offers Alpina Detox, soins to eliminate all toxins and regain well-being and harmony between mind and body with body peeling and draining hay pack, hay flower massage and body draining massage (231 euros, including gourmet offer, sauna and fitness areas, guided excursions and many other benefits).

Info: Alpina Dolomites - Tel. +39 0471 796004 - www.alpinadolomites.it

Sfogliami

GATE Gennaio 2020

2 A BATH IN THE SULFUR

The purifying recipe of Bad Moos - Dolomite Spa Resort in Sesto (BZ), in Val Fiscalina, is based on sulphate water. The detox treatment par excellence of Bad Moos is the sulfur bath, to be done alone in the stone tub (25 minutes, 40 euros) or in pairs in the tub for two (25 minutes, 65 euros). But there are many programs to be discovered. Info: **Bad Moos - Dolomites Spa Resort** - tel. +39 0474.713100, www.badmoos.it

3 THE BASIC FAST

Five days of regeneration and basic fasting for a detox effect. This is the idea of the Pfösl hotel in Nova Ponente (BZ). The week begins with a consultation by the basic fasting expert, Eva Zelger, who physically and psychologically accompanies the guests throughout the week. The proposal includes two Detox offenses treatments individually studying personal needs. Info: **Hotel Pfösl** - tel +39 0471616537 - www.pfoesl.it

4 ELIMINATE TOXINS IN MERANO

An effective detox treatment is the ionized water foot bath. At Villa Eden Leading Park Retreat in Merano Bio Electro Detox has been developed to purify the body of toxic residues produced by the environment. Info: **Villa Eden Leading Park Retreat** - tel. +39 0473 236583 - www.villa-eden.com

5 ALPINE MASSAGE

The Excelsior Dolomites Life Resort in San Vigilio di Marebbe (BZ) offers 2500 square meters of wellness. It begins with the peeling with sea salt and oil (25 minutes, 42 euros) which prepares the skin for treatments such as the draining massage (50 minutes, 72 euros) or the alpine massage with hot herbal stamps. Info: **Excelsior Dolomites Life Resort** tel. +39 0474 501036, www.nyexcelsior.com

6 BIOENERGETIC TREATMENT

At the Wellness Refugium & Resort Hotel Alpin Royal in Valle Aurina (BZ), the bio-energetic treatment with algae and bio-aromas pack Piroche Cosmétiques supplies the body with minerals and precious nutrients with a firming and strengthening effect on the tissues. Info: **Hotel Alpin Royal** tel. +39 0474 651070 -

7 BODY MASK

At the Romantik Hotel Turm in Fiè allo Sciliar (BZ) Guinot Soin Beauté Minceur is the answer to four questions: anti-cellulite, toning, drainage and reducing effect (90 minutes, 97 euros). Guinot Aromatic Corps is a body treatment that works in depth (80 minutes, 86 euros). Info: tel. +39 0471 725014 - www.romantikhotels.com



8 5 STARS ON THE GARDA

5-star remise en forme at the Lido Palace in Riva del Garda (TN). CXI SPA offers the Detox Program (440 euro) which includes NIANCE Retreat Body, a double mechanical and enzymatic action peeling, plus massage (80 minutes). Info: **Lido Palace** - tel. +39 0464021899 - www.lido-palace.it

9 THE LARGEST IN UMBRIA

Among the detoxifying treatments in the Borgobrufa Spa, the largest in Umbria with its 3,000 square meters, there is Bio-Detox for body, face, head, hair, a purifying peeling combined with the application of highly moisturizing active ingredients (75 minutes, 155 euros).

The Salt flavor treatment takes advantage of the Dead Sea salt on the body (45 minutes, 79 euros) Info: **Borgobrufa SPA Resort** - tel. +39 075 9883 - www.borgobrufa.it

10 REMISE EN FORME IN VIAREGGIO

Herbal teas, massages and whirlpools to detoxify: The Remise en Forme path in Tuscany at the Spa Suite62 of the Grand Hotel Principe di Piemonte in Viareggio includes entry to the wellness center with specific purifying herbal tea, opening session of the lymphatic stations, detoxifying peeling in a Turkish bath and many other specific treatments.

Info: www.principedipiemonte.com



Sfogliami