

Bio magazine

N.76 MENSILE - MARZO 2021 - €3,90

4 FOCUS

SU FITNESS & BELLEZZA

- L'ALLENAMENTO IN BASE AL CICLO MESTRUALE
- I BENEFICI DELL'ACQUA FREDDA
- GLI OSTACOLI AL DIMAGRIMENTO
- RICCI PERFETTI

ALIMENTAZIONE
IL SOLE IN TAVOLA!

LIMONI,
RICCHI DI NUTRIENTI,
PER PIATTI DOLCI
E SALATI

SENTIMENTI

PSICOLOGIA
POSITIVA
COME
PADRONEGGIARE
LE EMOZIONI

RIMEDI
NATURALI
CONTRO
L'INFIAMMAZIONE?
In nostro soccorso
spezie ed erbe
aromatiche

LA CURA ALCALINA

NON UN REGIME DIETETICO MA UNO STILE DI VITA...

PER PERDERE I CHILI DI TROPPO E RITROVARE ENERGIA

ATTUALITÀ
RICONOSCERE
I COSMETICI
CRUELTY FREE

FAI-DA-TE
RICETTE
PER LENIRE
LE GAMBE GONFIE

STARE MEGLIO
EQUILIBRIO
IN CASA
E A LAVORO

SUPER SPEZIE
CURCUMA,
PUNGENTE
E DEPURATIVA



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione 25/02/2021



Excelsior Dolomites Life Resort a San Viglio di Marebbe (BZ)



Fonteverde, San Casciano dei Bagni

I BENEFICI DELL'ACQUA FREDDA e le piscine più belle dove nuotare

Chi di noi, dopo una lunga giornata di lavoro e impegni, non ama rilassarsi con un bel bagno caldo? Sicuramente si tratta di un rituale che ci distende e ci coccola, ma anche l'acqua fredda ha i suoi benefici... e non sono pochi

❖ Lidia Pregnotato

F non si tratta di una stranezza consigliata da qualche nuovo guru, ma di una tradizione secolare che risale addirittura all'Antica Roma. Utilizzare l'acqua fredda, infatti, fa bene non solo al nostro corpo ma anche alla nostra mente. Ad esempio... lo sapevate che lavarsi con acqua fredda aiuta a prevenire il raffreddore e a rendere i capelli più lucidi? Non solo, i bagni e le docce fredde - a causa dell'intenso impatto dei recettori freddi sulla pelle - aiutano ad alleviare i sintomi della depressione. L'acqua fredda, infatti, produce un effetto anti-depressivo e dà una spinta all'umore. E ancora: uno dei modi migliori per alleviare i dolori muscolari è quello di immergere l'arto infiammato in acqua fredda o ghiacciata. Secondo il dottor Joseph Mercola: "i bagni d'acqua fredda sembrano essere davvero molto efficaci per alleviare

l'insorgenza ritardata del dolore muscolare che, in genere, si verifica tre o quattro giorni dopo un allenamento". Potrebbe suonarvi strano, ma secondo quanto riportato dall'Underground Health Reporter l'acqua fredda stimola anche il rilascio di sostanze vitali e, di conseguenza, rafforza il sistema immunitario. Sembra un controsenso in effetti, ma è tutto vero! Molti studi hanno infine dimostrato come l'acqua fredda possa contribuire a stimolare la perdita di peso, in quanto velocizza il metabolismo, fino al 550% del suo livello normale. Immergersi in acqua fredda è dunque anche un modo naturale per bruciare calorie. Come convincervi a immergervi in acque non riscaldate? Guardate queste piscine: siamo certi vi verrà voglia, non appena sarà di nuovo possibile spostarsi da una regione all'altra, di fare un tuffo indipendentemente dalla temperatura dell'acqua.



Relais & Chateaux L'Albereta - Erbusco, Lombardia

IMPAREGGIABILE

Nel 2019, l'Excelsior Dolomites Life Resort a San Viglio di Marebbe (BZ) ha inaugurato l'Excelsior Dolomites Lodge, collegato al corpo centrale dell'hotel da passaggi coperti sotterranei. Sul rooftop del nuovo nato, all'interno della Dolomites Sky Spa, destinata esclusivamente agli adulti, campeggia la spettacolare infinity pool. Si tratta di una piscina esterna a sfioro, collegata a una vasca interna, da dove lo sguardo domina i tetti del pittoresco paesino della Val Badia rimanendo incantato al cospetto delle Dolomiti, con una vista quasi a 360°. Immergersi in questa grande vasca significa diventare parte del paesaggio e ricevere la benefica energia delle montagne più belle del mondo. L'infinity pool è anche ecologica: è stata realizzata in poliuretano, consumando così il 30% di energia in meno rispetto a una piscina costruita in acciaio inossidabile o in cemento. Il sofisticato canale di scarico, il sistema di disinfezione e il recupero del calore di OSPA consentono inoltre di risparmiare un ulteriore 20% in costi energetici.

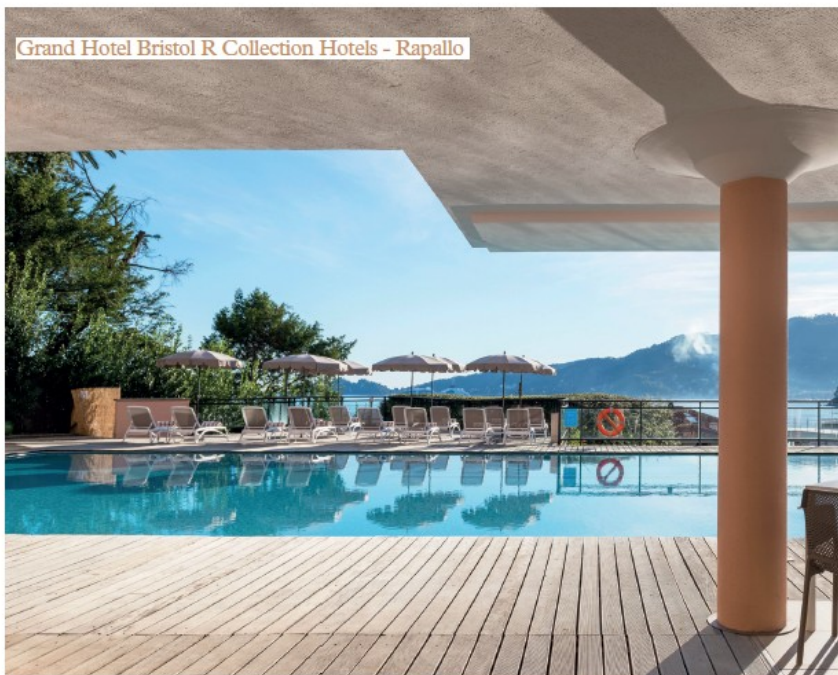


Excelsior Dolomites Life Resort a San Viglio di Marebbe (BZ)



SUI COLLI DELLA VAL D'ORCIA

Fonteverde sorge dentro i confini del comune di San Casciano dei Bagni, in provincia di Siena, uno degli antichi borghi noti per le millenarie sorgenti da cui sgorgano acque termali ricche di minerali, inseriti dall'UNESCO nella lista dei Patrimoni Mondiali dell'Umanità. Nel Centro Termale di Fonteverde, distribuito su 5.000 metri quadrati suddivisi su tre livelli, sono ben sette le piscine fruibili. Tra di esse ve ne sono due interne dedicate a trattamenti come il "Thalacqua Massage" e il "Bagno di Luce"; una in parte interna e in parte esterna, dotata delle più innovative tecniche di idromassaggio chiamata "Bioacqua", che prevede percorsi drenanti e tonificanti con piú getti; una per gli amici a quattro zampe; un'altra ancora esterna a sfioro di acqua fredda di oltre 140 mq, con vista mozzafiato sulle colline della Val d'Orcia.



ELEGANTE TENUTA NEL CUORE DELLA CAMPAGNA TOSCANA

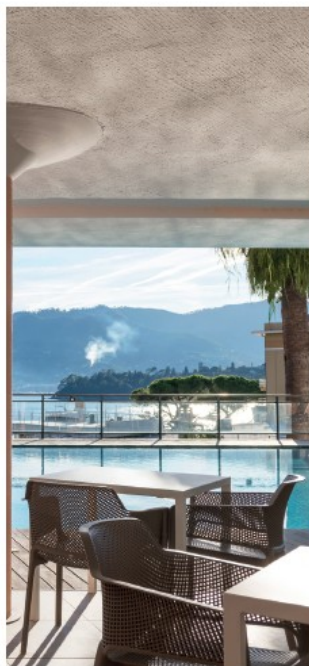
La piscina a sfioro di Borgo Pignano, situata a breve distanza dalle storiche cittadine collinari di Volterra e San Gimignano, si trova su una terrazza sottostante la villa, da cui si gode un'ampia vista sulle colline circostanti.

La piscina è stata ricavata da un'antica cava di pietra calcarea che ha fornito la maggior parte della pietra utilizzata per costruire Porta dell'Arco, una delle porte principali di Volterra, e gli edifici di Pignano. La profondità della piscina varia da 0,75 a 2,40 m, con una superficie totale di oltre 140 metri quadrati. È circondata da una terrazza attrezzata con lettini e ombrelloni. Accanto si trovano un bar all'aperto e una zona verde ben curata per chi cerca tranquillità. Una piccola graziosa piscina separata, costruita appositamente per i bambini, è disponibile per i piccoli di età inferiore ai dodici anni con annessa un'area giochi.



UN AMBIENTE SUGGERITIVO, DALL'INCONFONDIBILE STILE DECORATIVO

Un decoro in mosaico della collezione Fornasetti impreziosisce la nuova piscina del Relais & Chateaux L'Albereta (Erbusco, Lombardia), immerso nelle colline della Franciacorta. In questo raffinato contesto, l'unicità del tratto "fornasettiano" e la brillantezza di 600.000 tessere in mosaico trovano la loro massima espressività, valorizzate ed esaltate anche dalla trasparenza dell'acqua e dalle ampie superfici della piscina. Il viso misterioso della cantante lirica Lina Cavalieri - musa di Piero Fornasetti - sembra affiorare timidamente dall'acqua, incorniciato da una cascata di petali realizzati in tessere di vetro in 25 tonalità pastello dei rosa e degli azzurri. Completa e fa da cornice alla piscina una preziosa miscela in mosaico, declinata nella tonalità del verde che, oltre a diffondere un'atmosfera rilassante, crea un'armoniosa continuità con il rigoglioso giardino esterno.



LA CORNICE SPLENDIDA DELLA COSTA LIGURE

A un passo dalle Cinque Terre si trova il Grand Hotel Bristol R Collection Hotels (Rapallo), dotato di una nuovissima piscina a sfioro da cui si domina il panorama. Accessibile sia agli ospiti della struttura sia agli utenti esterni, permette di nuotare e rilassarsi immersi con lo sguardo nella natura di fronte al mare. Nel corso della recente ristrutturazione sono stati inseriti, ai lati dei gradini di accesso della piscina, alcuni getti ad aria e acqua che regalano un piacevole idromassaggio in entrata. La piscina, che misura quasi 25 metri e raggiunge al suo massimo 1,30 m di profondità, si presta dunque non solo al nuoto libero ma anche a piccoli esercizi ginnici e all'acquagym. Innegabili i benefici per il benessere fisico, con massaggio circolatorio e rilassamento muscolare in primis.



RIGENERANTE E TONIFICANTE

Tra le piscine più suggestive della Sicilia troviamo le vasche talassoterapeutiche del Verdura Resort a Sciacca, indirizzo del gruppo Rocco Forte Hotels sulla costa agrigentina. Strategicamente posizionate, le piscine interne ed esterne si caratterizzano per la loro differenza di temperatura e i benefici sul corpo che ciascuna di essa apporta. Dalla più calda alla più fredda, un effetto rigenerante e antinfiammatorio sul corpo: i getti della cascata tonificano e rilassano i muscoli delle regioni cervicale, dorsale e del cuoio capelluto, migliorando anche la circolazione dei capelli rinforzandoli. Grazie alla temperatura inferiore rispetto alle altre piscine, questa vasca si concentra sulla vasocostrizione garantendo un effetto tonificante e rigenerante su tutto il corpo.



“Utilizzare l’acqua fredda fa bene non solo al nostro corpo ma anche alla nostra mente”



UNA PISCINA NEL CUORE DELLE DOLOMITI

L'imponente Gruppo del Sella è lì, a portata di mano, anzi di sci, proprio di fronte al Romantik Arthotel Cappella di Colfosco (BZ), a 1.645 m di altitudine, nel cuore delle Dolomiti. L'hotel 5 stelle, che fa parte dei Pearls by Romantik, è stato rinnovato e ampliato e offre una piscina esterna davvero unica perché sorge sulle piste da sci! Offre quindi un panorama davvero speciale sulle vette ma anche sugli sciatori, che sfrecciano sulla pista che sorge proprio di fianco e sul paesino di Corvara.

La vasca misura 9x5 m ed è possibile accedervi direttamente dall'interno, dove è presente un'apertura automatica di porte in vetro che si aprono quando vi si passa davanti. E aperta tutto il giorno dalle 7 alle 19 e, d'estate, viene affiancata da un vasto prato con lettini e da un laghetto artificiale.