

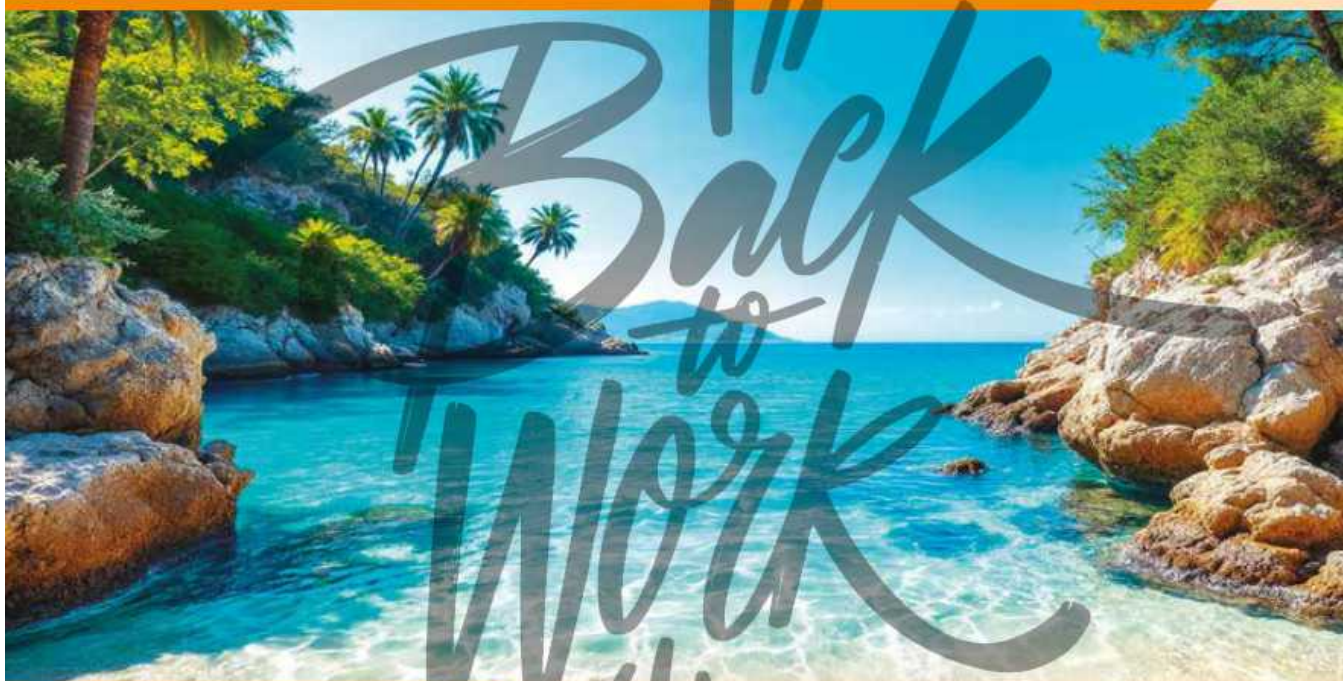




**VITA DA MANAGER**

## **RIENTRO ALLA BASE? SÌ, MA...**

Dalle pause all'aria aperta alle camminate creative, fino ai weekend brevi e ai piccoli acquisti strategici: idee e spunti per mantenere vivo lo spirito delle vacanze e affrontare il rientro con energia e buonumore



di Carla Serra

**O**rmai è scientificamente accertato: il back to work dopo le vacanze porta ansia e svogliatezza. Uno studio inglese ha quantificato il tempo necessario per tornare a pieno regime: minimo 11 ore lavorative dopo una settimana di ferie. Più lunghe sono le vacanze e più tempo ci vuole a riprendere il ritmo. La sindrome

da rientro colpisce 1 italiano su 3 in particolare coloro che svolgono attività lavorative ad alto contenuto intellettuale. Gli esperti consigliano una ripartenza graduale, senza imporsi di recu-

perare la prima mattinata tutta la mole di lavoro accumulatasi. In ufficio o in smart work approfittare della pausa pranzo per fare una passeggiata. Magari organizzare riunioni camminando all'aperto che aumentano la creatività dall'81%

al 100%, secondo l'**American Psychological Association**. L'antidoto è focalizzarsi sul proprio benessere, pro-

grammare attività culturali o sportive, consumare cibo sano, coccolarsi un po' in casa, regalarsi scampoli vacanzieri anche in città o partire per un weekend che sa ancora di estate.

**IL TEMPO MINIMO NECESSARIO  
PER TORNARE A PIENO REGIME  
DOPO UNA SETTIMANA DI FERIE  
È DI 11 ORE LAVORATIVE**



## A casa come in vacanza

Candela  
Lavande  
Française  
di Calé



Piccoli gesti fanno la differenza. Il diffusore Black Karthago di Locherber Milano richiama i profumi dell'estate con le note del melograno nero. L'aromatico Ayurveda di Tesori d'Oriente emana una fragranza riequilibrante. La candela Lavande Française di Calé trasporta subito in Provenza. Sul balcone, basta un angolo per il tavolino e le sedie da bistrot di Kasanova per godersi un caffè, magari in versione frap-

Illy  
frappè

pé nelle formulazioni di Illy con base di cocco, pompelmo o macha. Con più spazio, relax assicurato sulla chaise longue di Bentley Home dal design abbinato al tavolino. Per prolungare questi piccoli piaceri anche nella stagione più fredda, si può attrezzare una parete vetrata o una veranda con i serramenti Schüco, i sistemi dalle linee ultrasottili per un isolamento termico e acustico. La parete diventa un quadro da ammirare sprofondati nel divano Comfy di Trussardi Casa, che fin dal nome è un'ode alla morbidezza.



Black Karthago Diffusori



Tesori d'Oriente - Diffusore  
Aromatico - Ayurveda



Comfy  
di Trussardi Casa



Kasanova



Schüco



Bentley Home



Palazzetti

## Bbq in terrazza

Cucinare all'aperto sa già di vacanza. Per una cena veloce e senza stress, il nuovo BBQ a gas Weber Spirit garantisce controllo della temperatura e cottura uniforme. Adatto anche al terrazzo cittadino è il modello Oreste di Palazzetti, che comprende: piastra cottura in pietra lavica, forno a legna e due piani lavoro.



Weber

## SOGNI D'ORO

"Dormire bene non è solo un piacere, ma un'esigenza per il benessere fisico e mentale," dice Lorenzo Naso, general manager di Mita, il gruppo veneto leader dal 1956 nel settore bedding. Può sembrare un'affermazione di parte, ma è supportata da medici di tutto il mondo. La routine del sonno prevede orari regolari e 7-8 ore di riposo. La nuova collezione di letti Ennerev di design e produzione made in Italy, è un sistema completo per un riposo ristoratore: materassi, guanciali e accessori, in materiali naturali o tecnologici per ogni esigenza di supporto. La svedese Duxiana fondata nel 1926, ha riprogettato letti con componenti personalizzabili e sostituibili nel classico design scandinavo di alta gamma. Per avvolgersi nei colori del mare, Frette propone piumini e federe in cotone e lino, trapunte boutis, coperte in cashmere. Con sede a Milano e Monza, Frette da 160 anni avvolge il sonno di 500 famiglie reali e degli ospiti di 1500 alberghi di lusso in tutto il mondo.



Duxiana



Ennerev



Frette



## VITA DA MANAGER

### Belli e scattanti



Frette

Rientro al lavoro con la giusta energia. C'è un integratore per tutto! **Matt** Vitamina B12 con niacina favorisce la riduzione di stanchezza e affaticamento, supportando il metabolismo energetico. Per dimenticare gli eccessi alimentari e aiutare l'intestino provato da certi viaggi, la linea **Fermental Esi** ha una formulazione che assicura l'arrivo dei batteri benefici esattamente dove servono. Come dice il nome, **Calm & Good** di **Absology** agisce su stress e ansia, grazie all'estratto di pistilli di zafferano e papavero. Un bel sonno di bellezza lo garantiscono le pastiglie gommose **Sleepy Gummy** di **Goovi**, il brand di nutraceutica co-fondato da Michelle Hunziker. Ripristinare l'idratazione è fondamentale per compensare gli effetti dell'estate sulla pelle

spenta. In ufficio bisogna bere acqua o smoothie sempre in perfetta temperatura nella borraccia **Active Twist** di **Mepal** con il pratico beccuccio. Molto pratico, **Sant'Anna Beauty Hyaluronic Acid** è un integratore alimentare pronto da bere con 135 mg di acido ialuronico e zinco. Occhiaie e occhi affaticati ricevono immediato sollievo da **IRIS™ 2**, ispirato alle tecniche di digitopressione asiatiche e rivoluzionato dalle pulsazioni **T-Sonic™** brevettate di **Foreo**. Per una pelle più tonica c'è l'effetto energizzante di **Defence Man** di **BioNike** contro inquinanti e radicali liberi. L'abbronzatura dura più a lungo applicando il latte idratante 3 in 1 di **Yves Rocher**. Per i capelli provati da sole e sale, c'è la coppia shampoo e trattamento riparatore di **Biopoint**.



Foreo



Fermental Esi



Biopoint



Yves Rocher



Absology



Sant'Anna



Matt



## City break cittadini



Per far la città meno amara, si possono importare abitudini vacanziera. Per esempio, un aperitivo o una cena sulla terrazza di un hotel come **The Wilde**, a Milano nella villa modernista che fu di Santo Versace. A Roma, il **Notos Rooftop** dell'hotel **Six Senses** è il go-to place per cene e per l'aperitivo, anche analcolico. Nell'elegante lounge dell'**AC Hotel Firenze** il gin tonic si arricchisce di uno spray floreale e di una cialda di pecorino toscano. A due passi da Firenze, all'**Hotel Villa Fiesole** si cena al ristorante stellato dopo un aperitivo con vista sulla città. E c'è molto di Manhattan, al **Rivington**, il primo ristorante di ispirazione newyorkese di Milano, dove ogni dettaglio ricorda la Grande Mela: dagli arredi al menu.







Tommy Hilfiger

## MODA



Acquasparta

Per i primi giorni freschetti, si può indossare il leggero caban in cotone grezzo di **Tommy Hilfiger**. Oppure il bomber di **Malo** in lana idrorepellente e interno in nylon tecnico. Da abbinare ai pantaloni chino ampi e il cardigan a coste di **Uniqlo**. Una nota di colore viene dalle camicie con colletto classico **Doppelgänger**. Per chi ama osare c'è la polo a fiori di **U.S. Polo**.

Per impegni più formali, il gessato dop-



Malo



Doppelgänger



Kiton

## IL BOSCO BIOENERGETICO

A Uggiate sulle colline del Lago di Como, la raffinata **Tenuta de l'Annunziata** è immersa nei 13 ettari del bosco bioenergetico privato, il più grande d'Europa. Per gli ospiti delle 21 suite ci sono percorsi personalizzati nelle 40 aree dove le diverse specie arboree creano condizioni bioenergetiche tali da abbassare lo stress in una sosta di almeno dieci minuti. Completa-

piopetto è in blu Savoia, colore che dà allegria al completo di **Kiton**. Il marchio di alta sartoria fondato a Napoli nel 1968 da Ciro Paone è guidato dalla figlia, Maria Giovanna, insignita dell'onorificenza di Cavaliere del Lavoro quest'anno. L'azienda ha oggi cinque siti produttivi, 60 boutique monomarca nel mondo e oltre 850 addetti. La maestria dei suoi artigiani si vede nel taglio e nei tessuti per le giacche monopetto come per i giubbotti da abbinare ai pantaloni in colori accesi. E ad un'altra donna, Elena Mercantini, si deve il rilancio dello storico marchio di lusso **Acquasparta**, una delle prime aziende ad aver realizzato sneaker in Italia. Il modello Fenice Essential è fatto a mano con pregiati pellami.

## BREVI FUGHE

Masseria Calderisi



Tenuta de l'Annunziata



Cyprianerhof Dolomiti Resort



no l'offerta la spa di 1500 metri quadri appena inaugurata e il ristorante gourmet **Quercus** con menu a base di materie prime km0 dell'azienda agricola. Il bosco è la più antica farmacia. A **Lana in Alto Adige**, si organizzano passeggiate con esperti erboristi per riconoscere le erbe e le piante officinali e come impiegarle per la salute e in cucina. Ortica, equiseto e tante altre piante spontanee sono le protagoniste sia in cucina sia nei trattamenti della spa del **Cyprianerhof Dolomiti Resort**, 5 stelle a Tires ai piedi del Catinaccio.

## PADEL DA CAMPIONI

Ormai è padelmania! Infatti il numero di giocatori di padel è cresciuto del 200% negli ultimi cinque anni. Campioni del tennis come Rafael Nadal e Novak Djokovic hanno già investito in strutture dedicate. Da scegliere su **Weebora**, la prima piattaforma specializzata in viaggi, clinic e tornei legati al padel. Per esempio, si può giocare a 150 metri dalla Tour Eiffel oppure perfezionarsi con un pro a Valencia e rientrare invincibili.

## A MALTA

Un breve volo per atterrare sull'isola dei Cavalieri ed essere inebriati dalla luce africana.



Lisbona





Dalla terrazza del **Barceló Fortina Malta** la vista abbraccia la capitale maltese, La Valletta. Patrimonio dell'Umanità, è un gioiello architettonico di palazzi barocchi racchiusi dalle antiche mura sul mare.

### **2 IN 1**

La visita alla Biennale di Architettura di Venezia si trasforma in una vacanza nella natura soggiornando all'**Isamar Holiday Village**. Il complesso si estende sulla spiaggia di Chioggia, immerso in un polmone verde di 33 ettari, con dune e lagune da esplorare in bicicletta, barca o a cavallo.

### **ON THE ROAD**

Un weekend che sa di libertà? A bordo di un camper guidando fino a **Gorizia**, capitale europea della cultura 2025 assieme a Nova Gorica: un evento storico che celebra l'unione tra Italia e Slovenia. Oppure in Austria per provare i campeggi 5 stelle pluripremiati con tanto di spa nella regione dei laghi di **Villach**. Per saperne di più: dal 13 al 21 settembre a Parma si tiene il **Salone del Camper**.

### **IN PUNTA DI TACCO**

In Salento, **Il Giardino Grande** a Parabita è un'antica masseria circondata da ulivi vicino alle spiagge caraibiche di Gallipoli. Posizione strategica per una gita in barca, visitare Lecce,

degustare il Negramaro o creare con un maitre parfumeur il proprio profumo. Più a nord, a 50 chilometri dall'aeroporto di Brindisi, nel borgo marinaro di Savaneltri di Fasano, immersa in 8 ettari di ulivi e mandorli, la **Masseria Calderisi** del XVII secolo fonde design e architettura tradizionale.

### **NON SOLO PER LAVORO**

**Lisbona** nel 2024 è stata con Vienna la top destinazione per congressi. La capitale portoghese è in pieno fermento con architetture all'avanguardia come l'onda bianca sul fiume Tago disegnata per il Museo di Arte, Architettura e Tecnologia. O il nuovo **ME Lisbon**, il primo hotel by Melia in Portogallo, caratterizzato dalla facciata in vetro. A marzo ha aperto il **Macam**, il primo hotel-museo 5 stelle d'Europa dove sono esposte 200 opere d'arte dal XIX secolo ad oggi della collezione privata Martins. Design contemporaneo anche al **Solar do castello**, la dimora all'interno delle mura del castello di San Giorgio trasformata in hotel di charme.

### **SMART WORK NEL MASO**

Back to work, ma non in ufficio. Piuttosto immerersi nel silenzio di un maso, come il **Grieserhof** a Nalles (Bolzano) circondato da frutteti carichi di mele. Oppure in Tirolo, a Trins, dove il rifugio **Wienerhof**, dal 1730 punto d'incontro per gli alpinisti, si è dotato di spazi

attrezzati per il coworking e coccola i nomadi digitali con una cucina di stagione anche vegetariana.

