

SONO in SALUTE

Anno 2 | Numero 4 | Maggio 2019 | € 1 in Italia

@ **BUFALE IN RETE**

Grissini, pane e creme solari
FACCIAMO CHIAREZZA

Pianeta DONNA
MENOPAUSA E CUORE
Quello che c'è da sapere

Pianeta UOMO
A TUTTO SESSO
Arriva il Viagra 2.0

Pianeta ARGENTO
Aiuta la **MEMORIA**
con i fiori australiani

Pianeta PSICHE
TI AMA ANCHE LUI?
Il metodo per scoprirlo

Pianeta FAMIGLIA
Figli sempre al **CELLULARE?**
Il bon ton dei giorni nostri

Pianeta BENESSERE
SPORT IN PAUSA PRANZO
Meno stress e più energia

Pianeta SCIENZA

23
medici
al tuo servizio

la **dieta costume** per lei e per lui

VIA CELLULITE E PANCETTA IN MEN CHE NON SI DICA
PER ARRIVARE ALL'ESTATE CON UNA FORMA SUPER!



NINA SOLDANO
«SIGARETTA? NO, GRAZIE. HO SMESSO»



GIOVANNI CONVERSANO
«DA UN ANNO DICO SÌ AI VACCINI»

Pianeta ALIMENTAZIONE

Le nostre ricette con le **FRAGOLE**

- **TRADIZIONALI**
- **VEGETARIANE**
- **VEGANE**

in più...

- **CAPELLI**
- **BARBA E BAFFI**
- **RISPARMI**
- **STORIE VERE**
- **ANIMALI**
- **AMBIENTE**
- **OROSCOPO**

do.



WELLNESS



Benvenuto sole!

di Elisabetta Agrati



La Mamounia



L'estate si avvicina ed è tempo di preparare la pelle a ricevere i raggi del sole. Tra scrub, peeling e veri rituali, la nostra abbronzatura sarà perfetta!

Il segreto per una pelle dorata e per una abbronzatura che dura a lungo? Innanzitutto un'adeguata protezione, per evitare gli effetti dannosi dei raggi UV-A e UV-B, ma anche la giusta preparazione... E allora, diamo il benvenuto all'estate che si avvicina!

Un rituale olistico

Diversi i trattamenti proposti dall'Hotel Terme all'Alba di Abano Terme (www.allalba.it): dal peeling corpo "Dolci emozioni" al peeling con i sali del Mar Morto, ad azione esfoliante. La novità, però, è rappresentata dal "Ritual Sun", un rituale polisensoriale che dona un completo benessere psicofisico e lascia la pelle morbida e vel-

lutata, stimolando un colorito omogeneo. Il trattamento si articola in tre fasi: body brushing, una piacevole spazzolatura a secco su tutto il corpo, che elimina le cellule morte e stimola la microcircolazione cutanea; energy sun con Burro di Karité, Olio d'Argan e Mallo di Noce per nutrire e idratare i tessuti; finishing, per intensificare e potenziare la produzione di melanina, oltre a preparare ulteriormente la pelle all'estate.

Profumi e sapori del Marocco

Nel cuore di Marrakech, la Spa de La Ma-

mounia (www.mamounia.com) è un'oasi di pace dove respirare la cultura marocchina. E proprio gli ingredienti offerti da questa terra generosa sono alla base di trattamenti e rituali pre-sole. Come il sapone nero, utilizzato nel trattamento Hammam "La Mamounia" per donare alla pelle una nuova giovinezza, o l'ambra, che nel rituale Hammam "Evasion" si unisce all'azione esfoliante del tradizionale guanto Kessa. E per finire, "La Mamounia" body ritual, trattamento corpo esfoliante e nutriente a base di olio d'Argan, sesamo e argilla bianca.



Principe di Piemonte



**Romantik Hotel Post
Cavallino Bianco**



Luminosità, tono ed energia

Presso la Spa Suite62 del Grand Hotel Principe di Piemonte di Viareggio (www.principedipiemontespa.it) ci si può concedere un trattamento corpo esfoliante e anti-age, ideale per eliminare cellule morte e impurità e ridonare vitalità alla pelle. Il rituale comprende una oleazione post-esfoliazione con body oil personalizzato, un'esperienza beauty bar per il viso a effetto idratante, una maschera per ripristinare la luminosità della pelle opaca e stanca.

Scrub... in alta quota

Gli estratti di fieno sono alla base del peeling alpino proposto dalla Cavallinospa del Romantik Hotel Post Cavallino Bianco a Nova Levante in Alto Adige (www.romantikhotelpost.com/it). Uniti all'azione dei cristalli di sale rosa, stimolano la rigenerazione conferendo alla cute un aspetto chiaro e luminoso.



Hotel Terme all'Alba



A Ischia un'oasi lontana dalla frenesia per abbandonarsi al puro relax

A picco sulla splendida baia di Citara di Forio, il Sorriso Thermae Resort & Spa (www.sorrisoresort.it) regala una nuova esperienza di soggiorno a Ischia.

«Il Sorriso Resort nasce cinquant'anni fa, grazie al duro lavoro dei miei genitori, Don Ciccio e Titina, che hanno trasmesso a me e ai miei fratelli il valore dell'ospitalità, inteso nel senso più autentico della parola stessa», racconta il patron Nello Impagliazzo (nella foto).

«La nostra è una proposta di accoglienza personalizzata, calorosa e familiare, e tutto lo staff condivide appieno la visione aziendale della famiglia Impagliazzo. A ogni angolo dell'albergo abbiamo cercato di dare un'anima per rapire l'ospite in un'esperienza unica e coinvolgente. Il prossimo progetto, già in fase di realizzazione, sarà un piccolo bistrot, dedicato a mio padre. Inoltre, grazie alla presenza di pozzi termali, al Sorriso Resort si può godere del privilegio del benessere tutto l'anno e l'offerta wellness è sicuramente il core business di questa attività».

Parola d'ordine: salutogenesi

Fiore all'occhiello del resort è, infatti, l'esclusivo centro benessere Elisir che sfrutta le proprietà benefiche delle acque termali dell'isola. «Grazie a un team professionale e competente, abbiamo



messo a punto vari programmi medico-estetici per ogni esigenza, anche per i più frettolosi, indicati al mantenimento della salute», spiega la dottoressa Gibilaro, direttore sanitario del centro Elisir. «La nostra parola d'ordine è salutogenesi, la vera medicina preventiva. Per questo ci avvaliamo delle nostre acque termali, cloruro-sodiche-solfate, che svolgono un'azione sul sistema immunitario, sulla cute, sull'apparato osteoarticolare e respiratorio. I bagni termali con l'ozono stimolano il metabolismo e la circolazione veno-linfatica, migliorando la sensazione di pesantezza soprattutto nel periodo estivo». Un'esperienza di benessere tutta da provare.

**Sorriso Thermae
Resort & Spa**

