SILHOUETTE DONNA

Linea, moda, bellezza, benessere

POCKET € 1,50

-5 KG *in un mese*

CON LA DIETA
DEI CEREALI ALTERNATIVI
TI SENTI SAZIA
E PIENA DI ENERGIA

SENO

PIÙ ALTO, PIÙ SODO,
PIÙ GRANDE:
COSA VUOI DI PIÙ?

LABBRA

A CIASCUNA
IL SUO ROSSO

SPECIALE GREEN

UNO STILE "NATURALE"
FA BENE ALLA LINEA
E ALLA BELLEZZA

novità

LA DIETA DEI 3 GIORNI SVEGLIA METABOLISMO
E PERDI SUBITO
2 kg

CAPELLI

PROLUNGA
L'EFFETTO
SOLE-MARE
ANCHE AL RIENTRO

DALLE SFILATE

MATELASSÉ, OPTICAL,
CAMMELLO, FIORI: SCOPRI LA
MODA AUTUNNO/INVERNO

FIORI DI BACH

PER TORNARE SERENA
E SICURA DI TE

Anno 22 - numero 9 - settembre 2015 - mensile - Poste italiane Spa-spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/MI

9 771124 172706 50009

SPECIALE Green



Viaggio in Italia, tra resort ecologici e agriturismi, alla scoperta dei trattamenti più efficaci a base di fiori e piante

RELAX ecosostenibile

Ai Caraibi e nei Paesi tropicali, i centri benessere delle varie strutture alberghiere offrono trattamenti che "rubano" alla flora del posto e alla natura gli ingredienti star. Da provare, per esempio, l'esfoliazione con mais e sale marino. Una routine per gli abitanti del posto, meno per i turisti abituati a farsi massaggiare con texture create in laboratorio. **L'Italia si sta adeguando al nuovo trend dei massaggi con ingredienti naturali.** Oli vegetali, granelli di noce sbriciolata e pietre laviche possono davvero rendere la pelle più bella se usati secondo i protocolli professionali. E quando si parla di bellezza anche la dieta fa la sua parte. **I menù bio ci arricchiscono dall'interno di sostanze preziose.** In molti lo hanno già capito. Ecco il perché del boom degli agriturismi con tanto di centro benessere, rigorosamente green.

puri ingredienti dell'Umbria

Circondato dalla natura delle campagne umbre, nei pressi di Gubbio, il Park Hotel ai Cappuccini è caratterizzato da un'innovativo centro benessere che sfrutta il naturale potere del territorio per regalare trattamenti detox dallo spirito eco-friendly. Tante le proposte, a cominciare dall'esfoliazione Orto dei Cappuccini che purifica la pelle del corpo con un battuto di ginepro e rosmarino più un massaggio drenante con olio di ginepro (50 min, 85 euro). È purificante anche il trattamento Terra d'Umbria che stimola la rigenerazione cutanea con microsfere di argilla bianca (55 min, 115 euro). www.parkhotelaicappuccini.it

ritrovare la silhouette

Per chi ama far festa, la vacanza ideale può essere a Riccione. Anche perché, quando la stanchezza inizia a farsi sentire, si può approfittare di un momento relax nella spa Salin de Biosel dell'Hotel Ambassador. Qui è possibile ritrovare la propria forma ideale con il trattamento Soin Minceur Localisé che, **grazie all'uso di creme con estratti d'ananas e menta piperita**, rimodella la silhouette, tonifica i glutei e riattiva la circolazione (60 min, 70 euro). www.ambassadorhotel.net

il piacere della più genuina cucina toscana

L'agriturismo Poggio di Teo è stato ribattezzato "agri-benessere". Immerso tra la selvaggia natura della Maremma e il mare cristallino dell'Argentario, sorge su un suggestivo crinale circondato da valli punteggiate di fiori di lavanda. Sauna finlandese, bagno turco, sala relax e piscina idromassaggio sono solo alcune delle proposte del suo centro benessere. **Nell'offerta spa, anche una piscina d'acqua salata, priva di cloro, dotata di idromassaggio e circondata da rose e gelsomini**. Ma ciò che rende davvero unica l'esperienza di relax del Poggio di Teo è la cucina, curatissima e salutare. Le verdure di produzione propria sono impiegate per realizzare menù salutistici serviti in un giardino di querce e olivi centenari. info@ilpoggioditeo.it





La bellezza al Poggio di Teo si conquista grazie ai trattamenti di bellezza green e alla cucina sana

i plus dell'argilla termale

Da sempre, il Sardegna Grand Hotel Terme si distingue per l'impiego delle migliori pratiche di risparmio energetico. E in un contesto così eco-sostenibile non potevano mancare trattamenti naturali ispirati alle risorse originali del territorio termale su cui sorge. *L'argilla bio-termale* è l'ingrediente star di tutta l'offerta. Il suo plus? Agisce sul metabolismo delle cellule della cartilagine articolare alleviando diversi dolori e stati infiammatori. In più è il perfetto alleato nello stimolare il metabolismo osseo nell'osteoartrosi. Dal suo uso ne trae giovamento anche la muscolatura, per un relax davvero *completo*. www.termesardegna.it

il potere anti-age DEI FRUTTI

Sauna del bosco, bagno di vapore, percorso Acqua Alpina. Sono alcuni dei momenti relax proposti dal centro benessere dell'Hotel Miramonti di Frabosa Soprana. Punta di diamante dell'offerta: **il rituale illuminante a base di frutta**. Questo trattamento dalle proprietà anti-age viene realizzato con **prodotti naturali che incorporano i principi attivi del melograno e del kiwi, due frutti ricchi di minerali e vitamine**. Si inizia con la detersione per poi passare alla fase di idratazione con efficacia detox (45 min, 58 euro). E per le amanti dei massaggi non mancano quelli anti-stress, linfodrenanti e distensivi. www.miramonti.cn.it

Ivan Pestillo



in cerca di bandiere arancioni

Spesso ci dimentichiamo di quanto siano belli e immersi nella natura i borghi italiani. A ricordarci di loro ci pensa, però, il Touring Club Italiano che quest'anno ha assegnato ben 204 bandiere arancioni che indicano le località a spiccata vocazione green. Tra queste, cinque new entry. Tutte al Sud. In Puglia: Specchia, Corigliano d'Otranto e Troia sono ben distanti dal turismo di massa e consentono gite e relax all'insegna della cultura e dell'enogastronomia. A Troia, in provincia di Foggia, per esempio, non dimenticate di assaggiare il gustoso vino Nero di Troia. In Calabria, invece, ci sono l'antico centro ellenico di Bova e il borgo di Gerace situato su una suggestiva rupe dell'Aspromonte.