

BEAUTY

TENDENZE + PROTAGONISTI + CONSIGLI

IL RACCONTO

**Così ho imparato
a sentire il corpo**

di ROBERTA SCORRANESE

8/9

L'ANTEPRIMA

**A Roma una spa
ispirata all'antico**

di SILVIA NANI

70/71



La dolce bellezza

I LUOGHI DEL BENESSERE

Clinique La Prairie si conferma una delle mete wellness più all'avanguardia: nel suo centro svizzero, trattamenti che si servono delle ultime scoperte in campo medico e tecnologico

Cambiare vita (e girovita) in riva al lago di Montreaux

di FLAVIA FIORENTINO

Dimagrire in modo sano, graduale e, soprattutto, duraturo. Per evitare l'effetto «yo yo» che, oltre a demotivare chi si sottopone a un nuovo regime alimentare, è tutt'altro che salutare, Clinique La Prairie, meta wellness di fama mondiale sul lago di Ginevra a Montreaux, ha messo a punto Healthy Weight, un programma all'avanguardia che combina test fisiologici, biologici, genetici e psicologici per raggiungere, attraverso un servizio personalizzato, il peso ottimale in maniera equilibrata. Poiché le reazioni a una stessa proposta alimentare possono essere molto diverse, Healthy Weight si avvale anche di un test del Dna per indagare le capacità di assorbimento metabolico e identificare i fattori di rischio legati al peso.

Gli ospiti vengono sottoposti a un check-up medico completo e a specifici screening ad alta tecnologia messi a punto dalla clinica per indagare micro-infiammazioni e squilibri ormonali che giocano un ruolo nell'aumento di peso: un metodo multidisciplinare che consente di trattare le cause sottostanti e a volte indirette dei chili in eccesso.

L'approccio scientifico e clinico a 360 gradi mira dunque ad analizzare tutti gli elementi, genetici e ambientali, che concorrono a rendere difficile al paziente la possibilità di dimagrire, avendo come priorità la salute ancor prima dell'estetica che viene comunque attentamente

considerata. Il programma ha una durata di 7 o 14 giorni in cui vengono utilizzate anche tecnologie per aiutare a bruciare calorie, indurre il naturale processo di eliminazione delle cellule adipose e rimodellare il corpo: crioterapia, cupola a infrarossi lontani e sessioni di coolsculpting della silhouette. Sarà inoltre offerto un piano di esercizi quotidiani che privilegiano una corretta respirazione approfittando anche del meraviglioso paesaggio naturale che circonda la clinica, con escursioni sulle montagne svizzere o allenamenti di «circuiting».

«L'obiettivo della nostra struttura è quello di aiutare i clienti a trascorrere una vita più lunga, felice e sana — spiega Simone Gibertoni, ceo di Clinique la Prairie —. Con Healthy Weight, alla diagnostica medica, genetica e tecnologie all'avanguardia, si unisce un autentico approccio olistico che consente di ottenere un cambiamento permanente e positivo dello stile di vita».

E per continuare a beneficiare del percorso di benessere iniziato sulle rive del lago, oltre a poter essere seguiti a distanza, è stata da poco creata la linea di integratori Holistic Health, disponibili in quattro versioni: Age-Defy, Balance, Energy e Purity in cui ogni routine coniuga potenziamento delle difese immunitarie, gestione dello stress, azione antiinfiammatoria, ringiovanimento e longevità cellulare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La piscina con vista di Clinique La Prairie, meta wellness sul lago di Ginevra a Montreaux, che ha messo a punto un programma all'avanguardia, Healthy Weight, per il controllo del peso, attraverso un metodo multidisciplinare e un test del Dna, sopra, Simone Gibertoni, ceo di Clinique la Prairie

TERME MERANO

Uva o mele Carezze al sapore altoatesino

di ROBERTA SCORRANESE

Un parco sulle rive del fiume Passirio, un enorme cubo che ospita le piscine coperte e, oltre gli alberi, ancora piscine. Calde, tiepide, decisamente fredde: le Terme di Merano sono un luogo perfetto per chi ama sentire l'acqua sulla pelle. Acqua del Monte San Vigilio, per esempio, quella che alimenta la grande piscina centrale. Ma c'è anche quella con acqua salina e quella a contrasto caldo/freddo. Terme Merano è un grande complesso di benessere che si snoda su un'area molto vasta: con un ingresso standard si accede all'area delle piscine e delle saune, ma poi ci si può lanciare alla scoperta di cose più particolari. Per esempio, le Pool Suite firmate Terme Merano sono dotate di sauna



A sinistra la grande piscina termale che si trova al centro della struttura delle Terme di Merano

al vapore, vasca idromassaggio, letto ad acqua, doccia e toilette: tutto privato. Honey, Grape, Apple oppure Herb, ciascuna è personalizzata. Ci sono poi i trattamenti individuali, come quello dedicato alla schiena, che comincia con una seduta di raggi infrarossi e prosegue con un massaggio con tecniche mirate. Per il viso, da provare è il percorso che combina prodotti a base di principi attivi altoatesini dalle texture delicate (dalle