



LE STYLE DE VIE:

ALIMENTATION, SANTÉ, EXERCICE PHYSIQUE

“Pas seulement plus d’années de vie mais plus de vie aux années!”

MESURE DU BIEN-ÊTRE - MENU BASIL - NATURA VIVA

*“SANTÉ ET PLAISIR, POUR DES VACANCES
QUI AMÉLIORENT LA VIE”*



Introduction

Améliorer l'état de santé de nos hôtes est l'objectif principal de tous les séjours réalisés par Ermitage Bel Air – Medical Hotel. Pour réussir notre travail nous utilisons:

Les Thermes, à travers la Boue, l'Eau et les Vapeurs de nos sources naturelles.

La Massothérapie, à travers les mains expertes d'opérateurs qualifiés.

La Rééducation et la Médecine Physique avec la consultation spécialisée dans le domaine orthopédique, neurologique et métabolique d'une équipe médicale complète et le support au sein du centre de rééducation physique d'opérateurs experts en physiothérapie et en sciences motrices.

L'exercice physique toujours individuel et assisté, dans l'Eau Thermale ou Hors de l'eau, pour garantir, en totale autonomie et sécurité, la joie de la vie active à tous les hôtes: plus ou moins jeunes, plus ou moins sportifs, plus ou moins valides.

Toutefois, pour nous tous, sans exception, il y a un important « médicament » aujourd'hui plus que jamais indispensable pour supporter n'importe quel programme de récupération et de prévention, qui s'appelle

STYLE DE VIE.

Les pathologies liées à un mauvais style de vie, qu'on peut ramener à la sédentarité, au stress et à une mauvaise alimentation, sont la première cause de mort dans le monde occidental. Gérer le stress psychique, cultiver les relations humaines, bouger et manger de façon saine à tous les âges sont les règles d'un style de vie correct, premier instrument pour s'aimer soi-même en protégeant notre présent et notre futur.

Si les vacances et la chaleur de notre hospitalité sont consacrés à votre besoin de détente et de relation humaine, d'autres petits gestes simples pourront vous permettre, pendant votre séjour à l'Ermitage d'améliorer votre style de vie en découvrant que la Santé et le Plaisir peuvent s'allier aussi bien en cuisine que dans la vie de tous les jours.

Connaître et Respecter sa propre personne

Connaître et Respecter la Nourriture

Connaître et Respecter la Nature.

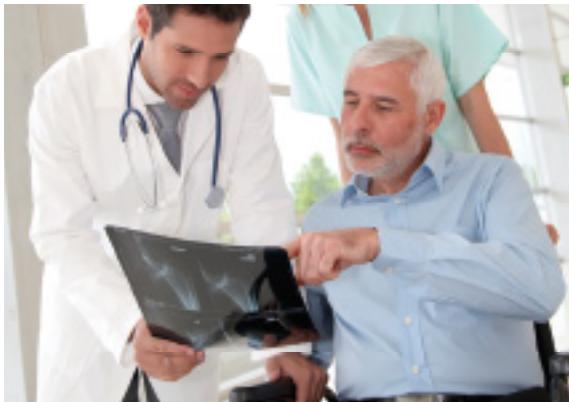
Connaître et respecter sa propre personne “LA MESURE DU BIEN-ÊTRE ”

En plus de l'âge effectif, chacun d'entre nous a un âge biologique. Être plus jeunes du point de vue biologique que ce que dit la carte d'identité est une façon efficace pour s'assurer une vie non seulement plus longue mais aussi plaisante et gratifiante. Les comportements quotidiens peuvent influencer de façon positive notre âge biologique en le diminuant. Cependant, avant de le diminuer il est utile de le mesurer pour savoir quel est le point de départ.

Le calcul de l'âge biologique peut être effectué par la mesure directe de paramètres physiologiques précis qui seront ensuite interprétés par un personnel médical qualifié.

Si vous le souhaitez vous pouvez en quelques heures effectuer toutes les mesures nécessaires à l'évaluation de votre âge biologique dans notre centre: **examens sanguins, analyse de la composition corporelle par l'intermédiaire de l'impédancemétrie (rapport entre la masse grasse et la masse maigre), mesure digitale du métabolisme basal (consommation d'oxygène au repos), mesure de la capacité aérobie (fréquence cardiaque d'entraînement), mesures anthropométriques complètes, analyse numérique de la marche.**

Nos spécialistes vous aideront à effectuer les tests et à comprendre les résultats obtenus. Vous pourrez ensuite, grâce aux données recueillies, connaître le régime alimentaire le plus adapté à vos besoins spécifiques et le type d'entraînement qui répond le mieux à vos besoins. Si vous êtes intéressés, adressez-vous à notre personnel du service des cures ou à notre médecin pour demander un check-up physiologique complet.



Connaître et respecter la nourriture

“ MENU BASIL ”

Notre service de restauration comprend les plats servis à la carte et aux buffets. Notre cuisine s’inspire purement de la cuisine méditerranéenne avec une forte caractérisation de la tradition italienne et vénitienne. Les nouvelles technologies nous permettent de limiter au minimum l’utilisation de graisses et de températures élevées sans compromettre la qualité des saveurs, le choix attentif des matières premières nous garantit d’offrir une cuisine goûteuse et salubre.

Toutefois, pour aider nos hôtes à choisir et à s’orienter en toute conscience, nous avons créé un instrument aussi simple, naturel et méditerranéen qu’une feuille de basilic: **🌿 Basil Menu®**

Le Menu Basil est un menu complet réalisé deux fois par semaine en collaboration avec les chercheurs du département de physiologie humaine de l’université de Milan et des écoles de Sciences de la Nutrition de l’Université de Padoue. Le Menu Basil permet aux clients de reconnaître et de choisir au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner trois différents parcours alimentaires spécialement étudiés pour répondre de façon personnalisée aux besoins de chacun.



BASIL MENU Les meilleurs produits, les méthodes de cuisson les plus avancées, la collaboration directe avec les chercheurs des universités de Milan et de Padoue pour réaliser un menu salubre optimisé qui accompagne chacun des hôtes selon ses besoins et ses désirs grâce à 3 parcours nutritionnels disponibles: **Enjoy**, **Balanced** & **Veggie**.

LIGNE ENJOY. Le parcours Enjoy identifie les plats de notre tradition, consacrés exclusivement au plaisir et au goût sans aucune restriction calorique et sans exclure aucun aliment. La ligne Enjoy est indiquée pour les plus jeunes et elle devrait être associée à un style de vie particulièrement actif non sédentaire.

LIGNE BALANCED. Le parcours Balanced identifie les plats consacrés à l'alimentation consciente et équilibrée. Disponible pour les hôtes indépendamment de leur âge et de leur style de vie, il est réalisé sans renoncer à aucun ingrédient mais en répondant de façon rigoureuse aux recommandations les plus récentes en matière d'alimentation et de médecine préventive reconnues par l'Organisation Mondiale de la Santé: 1) équilibre correct quotidien et hebdomadaire entre lipides, protéines, glucides et fibres conformément à la pyramide alimentaire; 2) régime calorique contenu, soit 1600 calories par jour (pain et assaisonnements ajoutés exclus, 3) utilisation limitée de viandes rouges et graisses d'origine animale.

LIGNE VEGGIE. La ligne Total Vegan est également issue de la collaboration directe avec certains des plus grands experts italiens de cuisine végétane et crudiste. Née pour satisfaire aussi bien le goût que les éventuelles nécessités physiologiques ou éthiques de certains de nos hôtes, la ligne Veggie n'utilise aucun dérivé d'origine animale. La fantaisie de notre cuisine permettra aux plus sceptiques de découvrir que le Total Vegan peut les satisfaire parce qu'il est étonnamment lié à la tradition et aux saveurs et ingrédients antiques, au temps où le poisson, la viande, le lait et les œufs étaient un luxe que peu de personnes pouvaient se permettre et qu'il fallait valoriser les céréales et les légumes souvent oubliés de nos jours.

N.B. Pour avoir un régime personnalisé avec un régime calorique plus restrictif ou pour répondre à d'éventuelles allergies et intolérances alimentaires, nous vous demandons de prévenir le personnel de salle et/ou de consulter notre personnel médical.

Connaître et respecter la Nature.
“NATURA VIVA”



Autant que faire se peut et de façon compatible avec les besoins de nos hôtes, la cuisine d’Ermitage privilégie l’utilisation de produits de saison, naturels et biologiques.

Notre attention pour l’origine naturelle des produits et des matières premières utilisées nous a porté à connaître de façon plus approfondie nos fournisseurs, ce qui nous a permis de créer avec certains d’entre eux un lien de collaboration vraiment spécial.

Pour être sûrs de l’authenticité des matières premières que nous utilisons tous les jours mais aussi pour aider les micro-productions qui représentent selon nous des excellences italiennes à défendre, nous avons tenté de raccourcir au maximum la filière des approvisionnements en parvenant dans certains cas à acheter les produits directement chez le paysan.

Quand celui qui produit la nourriture est également celui qui en cultive les ingrédients primaires sans le passage de l’industrie et de la grande distribution, on atteint le maximum en termes de qualité, authenticité et caractère artisanal du produit. Une expérience unique en termes de goût, culture et respect de l’agriculture. Les produits qui ont ces caractéristiques sont sélectionnés grâce à une recherche continue au sein du monde oenogastronomique local et italien, pour constituer la ligne NATURA VIVA



Exploitation Agricole Borgoluce, Valdobbiadene (TV)

Si vous avez aimé et si vous souhaitez continuer l'expérience chez vous, vous pouvez acheter notre sélection Natura Viva en vous adressant au personnel de salle.

NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS

LE PROSECCO BORGOLUCE. fruit du travail d'une exploitation biologique située au cœur de la zone géographique de production du prosecco DOC de Valdobbiadene, Borgoluce ne présente pas d'agents de clarification d'origine animale et conserve la fraîcheur naturelle du prosecco DOC de notre territoire.

LE MIEL TERRA DEI LIVII. Produit à quelques kilomètres de notre hôtel, c'est le fruit du travail d'une famille entière de Torreglia qui se consacre à l'apiculture biologique depuis plusieurs générations. Les variétés de miel que nous offrons et qui sont disponibles chaque mois sont un produit frais qui suit l'alternance naturelle des saisons comme le veulent les abeilles et les floraisons saisonnières.

LES CONFITURES LA BAITA. Dans une petite exploitation biologique située dans la province d'Imperia, en Ligurie, sur un terrain montagneux face à la mer, se cache un petit trésor. Ici le travail d'une famille et un microclimat particulier doux et méditerranéen qui permet aussi bien la culture des agrumes que la récolte des fruits des bois, nous permet de vous offrir des confitures et des chutneys réalisés et confectionnés à la main et seulement avec des fruits directement cultivés dans l'exploitation.

L'HUILE D'OLIVE VALNOGAREDO. L'huile d'olive italienne, un produit exceptionnel pour le goût et la santé mais en même temps l'un des aliments les plus contrefaits au monde. Grâce à l'achat direct dans un pressoir, vous aurez la garantie d'une huile non seulement 100% italienne, extra vierge et réalisée avec la pression à froid mais aussi un produit authentiquement local, réalisé seulement et exclusivement avec les olives de nos collines.

LE PAIN DE PAOLO. Notre pain en baguettes et en boules est réalisé par un petit four antique situé dans l'ancien ghetto de la ville voisine de Padoue. Un produit artisanal servi frais tous les matins et une attention particulière au respect d'antiques règles de panification aujourd'hui perdues qui prévoient une levée lente et naturelle liée à l'utilisation de pâte de levure mère sans l'ajout d'autres agents de levée. Le résultat est une meilleure digestibilité qui avec l'utilisation de farines peu raffinées qui ne requiert pas l'ajout de sel et garantit également un produit savoureux et salubre au contenu glycémique réduit.



LE LAIT DE BUSCHE. Du bar, à la cuisine, à la salle du petit déjeuner et aussi là où la modernité a automatisé certains services, le lait utilisé par Ermitage vient de nos Dolomites vénitiennes, il est livré tous les matins, frais, entier ou demi-écrémé, par l'exploitation du consortium de BUSCHE, petit village de nos montagnes où une grande partie de la population se consacre à l'élevage à l'herbe et à la production de fromages.

LES PÂTES DE BLÉ DUR 100% ITALIEN: Sgambaro, Gragnano, Benedetto Cavalieri. Seulement les meilleures fabriques de pâtes alimentaires sélectionnées par notre cuisine pour vous garantir des produits de très grande qualité réalisés de façon artisanale avec du blé dur italien, caractérisés par une cuisson lente et par une faible teneur en sucre.

LE RIZ DES TACCHI. Pour exalter la saveur de nos risottos, un produit local. Depuis les rizières de Grand Torto de Gazzo une petite production de riz italien cultivé sur notre territoire, une histoire agricole antique à faire connaître, défendre et protéger.

LES PÂTES FRAÎCHES ET LES GÂTEAUX LES FARINES DU MOULIN QUAGLIA. Les gâteaux et les pâtes fraîches sont réalisés chez nous directement dans notre cuisine avec les farines du Moulin Quaglia.

CAFFÈ SUPERIORE "TORREFAZIONE DUBBINI" - PADOUE. Le Caffè Superiore est le fleuron de Torrefazione Dubbini, marque de café gourmet de Diemme Spa, entreprise historique de Padoue ; un mélange qui naît de la rencontre savante de cinq mono-origines prestigieuses : Éthiopie, Mexique, Costa Rica, Brésil et Inde. La sélection sur place, le transport, la torréfaction sont soignés méticuleusement et la mise en sachet est encore effectuée à la main seulement pour les quantités demandées et sans stockage, afin que les propriétés du produit ne soient pas altérées et qu'elles demeurent constantes. Pensé pour être associé avec les créations pâtisseries, grâce à sa faible acidité et à sa saveur riche et non envahissante, le Caffè Superiore est présent seulement dans les meilleures pâtisseries italiennes directement sélectionnées par la maison mère.

(LE CHOCOLAT ARTISANAL) "THEO CACAO" - ESTE. Le produit d'un rêve, créé par un excellent maître chocolatier de notre territoire qui travaille encore de façon artisanale en partant des meilleures fèves de cacao du Venezuela. L'objectif est d'exalter de façon naturelle aussi bien le goût que les qualités salutaires reconnues d'une des matières premières les plus fascinantes au monde sans l'emploi de graisses hydrogénées. Les produits de l'atelier Theo Cacao ont été sélectionnés par le Caffè Florian de Venise et sont aujourd'hui disponibles également pour les clients Ermitage: Lo Spalmabile 40% noisettes IGP du Piémont, Il Carenero, chocolat noir 75% de dégustation et les délicieux Gianduiosi faits à la main.



NATURA VIVA FOR 'SHOPPING'

BORGOLUCE

- Prosecco Superiore BRUT € 15.00
- Prosecco Superiore CRU € 18.00

TERRA DEI LIVII

- Miele / Honey 250 Gr. € 6.00

FRANTOIO VAL NOGAREDO

- Oil Extra Virgin Euganean Hills 500 ML. € 12.50
- Oil Extra Virgin Euganean Hills DOP 500 ML. € 15.00

LA BAITA

- Marmellata / Jam 310 Gr. € 7.50
- Composta / Chutney 150 Gr. € 8.00
- Sciroppo / Syrup 350 ML. € 12.00

TORREFAZIONE DUBBINI

- Caffè' Superiore Dubbini Macinato per Mocha Tradizionale 250 Gr. € 15.00
- Caffè' Superiore Dubbini Tostato (Toasted Beans) 500 Gr. € 15.00

THEO CACAO

- Vellutata 40% Nocchie IGP del Piemonte (Cacao & Nuts Cream) 150 Gr. € 9.00
- Confezione Ciocco Gianduioso box 200 Gr. € 10.00
- Confezione Degustazione Carenero 75% box 25 mini bar da 10 Gr. € 22.00
- Tavoletta Singola (Single Chocolate Bar) Carenero 75% € 8.00



Afin d'acheter les produits de la nôtre sélection, directement à l'hôtel; Vous vous adressez à nous:



Mauro
Barman



Stefano
Maitre d'Hotel



Massimiliano
Vice Maitre

Ermitage Bel Air
MEDICAL HOTEL®
Abano - Teolo (PD) Italia



Ermitage Bel Air - Medical Hotel
Via Monteortone 50,
35037 Abano-Teolo (PD)
Regione Veneto, ITALIA

www.medicalhotel.it
www.ermitageterme.it
med@ermitageterme.it

00800 15 11 2006
Free for Europe

Tel. +39 049 8668111
Fax. +39 049 8630166