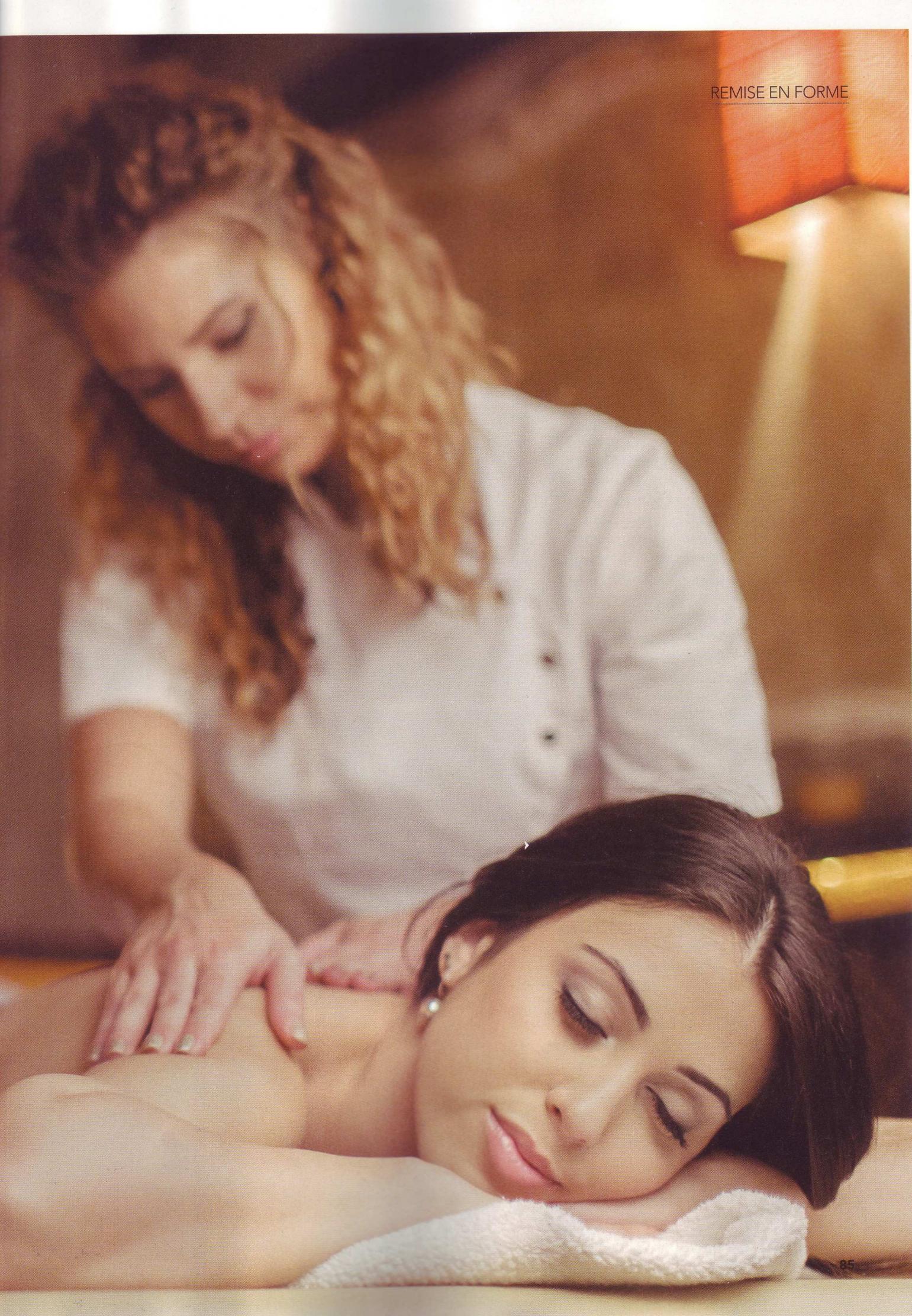


# REMISE EN FORME POST VACANZE

Ci risiamo! Prima l'incubo della prova costume;  
dopo quei chiletti di troppo accumulati in vacanza.  
Smaltirli è d'obbligo e vediamo come fare...

*Testo: Antonella Euli*



**Q**uella con la bilancia è una lotta impari, perché pare che sia sempre e solo lei a vincere, purtroppo. Alzi la mano chi non è stata a stecchetto almeno un paio di settimane pur di indossare quel bikini tanto carino, curato a lungo e acquistato in saldo. È una regola che scatta sempre prima della partenza: bilancia, dieta, bilancia e infine la temuta prova costume! I rotolini sembrano spariti, il costume calza perfettamente, quindi: pronti, partenza, via. Chi al mare, chi ai monti, chi si dà alla pazza gioia, compresa la sottoscritta che passa le giornate a rosolare al sole q.b. e non si nega niente, o quasi, a tavola con gli amici.

## APPROFITTATE DEGLI ULTIMI WEEK END DI SOLE

e regalatevi una remise  
en forme in qualche luogo  
molto, molto piacevole.

Ma, una volta finita la pacchia, il rientro in città è sempre un po' traumatico. Sotto ogni profilo. D'accordo, prima eravamo tutti pallidi e cerulei - soprattutto i cittadini - mentre adesso sfoggiamo un'abbronzatura più o meno

intensa, ma l'agguato è dietro l'angolo, o meglio dietro la porta di bagno o camera da letto. È lì, inesorabile, e ci aspetta. Cos'è? La bilancia, ovviamente, che è pronta a farci rientrare in riga e di corsa anche. Che fare? Approfittate degli ultimi week end di sole e regalatevi una remise en forme in qualche luogo molto, molto piacevole. Ho testato personalmente tutte e quattro le location e vi garantisco che funzionano tutte e i risultati sono apprezzabili: si perdono quei due/tre chili di troppo e si guadagnano salute e buon umore. Quindi non vi resta che l'imbarazzo della scelta.



## Ad Abano, in un Medical Hotel

Allo storico Ermitage Bel Air (il primo albergo medicale della Regione Veneto e unico in Italia), ho testato un programma magico di remise en forme che in una settimana "ti cambia la vita". I Maggia, albergatori da quattro generazioni, hanno trovato la formula vincente e la vacanza diventa occasione per migliorare il benessere psico-fisico. Basta una settimana e poi si volta pagina: 7 giorni tutti dedicati a se stessi. Il programma personalizzato si chiama Fit, un servizio medico-specialistico multidisciplinare, finalizzato al raggiungimento del peso corporeo ideale e al miglioramento della forma fisica e del benessere generale. Si parte da un piano di alimentazione ottimizzata e un programma di allenamento cardio-fitness personalizzato con personal trainer, seguito da un programma di cura individuale che ha come obiettivo un equilibrato dimagrimento e un miglioramento oggettivo dei principali parametri fisiologici.

Il tutto, con l'aggiunta di un ciclo completo di cure termali (fanghi, bagni termali ionizzati, massaggi di reazione) e di massaggi manuali drenanti linfatici (Original Method Vodder) per tronco, arti superiori e arti inferiori. È previsto anche un check-up fisiologico pre e post trattamento (per avere riscontro immediato dei risultati ottenuti) che prevede misure antropometriche, esami del sangue, misura del metabolismo basale, misura della capacità aerobica e analisi impedenziometrica della composizione corporea. Il risultato è sorprendente e si vede sia sulla bilancia sia nelle misurazioni finali. Più che soddisfacente, assolutamente da consigliare e da mettere in agenda perché diventi un appuntamento fisso con la salute e il benessere. A proposito, i prossimi appuntamenti sono in ottobre con due programmi: quello "dolce" dal 20 ottobre al 27 ottobre e quello "intenso" dal 20 ottobre al 03 novembre.

[www.ermitageterme.it](http://www.ermitageterme.it) / [www.medicalhotel.it](http://www.medicalhotel.it)

Le Terme della  
Versilia  
sono uno dei  
pochi esempi di  
termalismo sul  
mare in Italia.



*“L'acqua che emerge dal sottosuolo è un cocktail prodigioso che rilassa i muscoli e scioglie le tensioni”*

