

TURISMO

Anno 26°
Aprile 2020

all'aria aperta **283**

CAMPEGGIO E TEMPO LIBERO: IL MENSILE DELLA VACANZA IN LIBERTÀ



**I CASTELLI
DELLA LOIRA**

**ALLA SCOPERTA
DEL LAZIO**

**SICILIA: BELLEZZA
SENZA TEMPO**

all'interno la rivista

Gustosi li itinerari



Benessere

ITINERARI • LUOGHI • STRUTTURE • SPECIALITÀ

*Una sezione di Turismo all'aria aperta
dedicata al Benessere, o al Ben-Essere.
Un tema che ci riguarda e interessa tutti.
Un tema declinato in tanti modi: relax, armonia dei sensi
e della mente, remise en forme, termalismo, salute, bellezza.
Con i nostri suggerimenti, cercheremo di raccontarlo
e proporlo in tante sfaccettature.
Sperando che nelle nostre proposte ognuno
trovi il suo personale Star Bene*



A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti - scottifranca@gmail.com



Benessere

VENETO UNA VACANZA IN SALUTE ALL'ERMITAGE BEL AIR MEDICAL HOTEL

A cura di Franca D. Scotti



ErmitageBelAir, piscina esterna



Un mix benefico di terme, fitness e alimentazione calibrata da specialisti: è questo il segreto dell'Ermitage Bel Air Medical Hotel di Abano Terme.

Situato nel Parco naturale regionale dei Colli Euganei, fra Abano Terme e Teolo in provincia di Padova, è il luogo ideale dove vivere una vacanza dedicata alla prevenzione, e quindi salutare anche per chi non ha disturbi, ma intende saggiamente prevenirli. Gestito da quattro generazioni con grande professionalità e passione dalla famiglia Maggia, l'Ermitage Bel Air Medical Hotel è fra i più noti alberghi storici dell'area termale euganea, che come si sa è la più importante d'Europa.

In questo raffinato hotel le tre sorgenti d'acqua termale alimentano di calde acque benefiche le piscine interne ed esterne, nonché le vasche di stagionatura dei fanghi, che per le loro proprietà antalgiche e antiinfiammatorie (certificate scientificamente) sono alla base dei trattamenti terapeutici che si possono comodamente fare nello stabilimento termale interno.

Dunque benessere e relax garantiti attraverso un'ampia gamma di cure termali, trattamenti di remise in forme e servizi innovativi completamente accessibili. Proposte arricchite dai risultati di una costante ricerca effettuata con importanti istituti italiani e stranieri, sotto la guida di studiosi di fama internazionale, quali il prof. **Fulvio Ursini** (Ordinario di Biochimica e Scienza dell'alimentazione dell'Università di Padova) e il prof. **Stefano Masiero** (Direttore del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Padova).

L'Ermitage è infatti dal 2011 Medical Hotel, con un centro medico-specialistico di Riabilitazione e



ErmitageBelAir, Fitness

Medicina Fisica: un prodotto termale innovativo, una struttura d'eccellenza unica nel suo genere in Italia, che riesce a coniugare i benefici di una rilassante vacanza termale con i risultati della riabilitazione in ambito ortopedico e neurologico e la cura del linfedema.

Tra i suoi obiettivi, il ritorno alla vita attiva più rapido grazie all'attività in acqua termale e il miglioramento dell'autonomia funzionale dopo traumi, interventi chirurgici (come la protesi all'anca) o problemi legati all'invecchiamento.

La prevenzione si realizza con programmi personalizzati, ad esempio, nell'ambito delle malattie cardio-vascolari, prima causa di mortalità in Europa, attuata con percorsi di rieducazione alimentare e allenamento cardio-fitness finalizzati a migliorare lo stile di vita dell'ospite sano.

Particolarmente efficaci i programmi di dimagrimento equilibrato e stabile.

Durante tutto l'anno si possono seguire speciali "Settimane Fit" che puntano a raggiungere un'equili-



brata diminuzione del peso e ridurre i principali fattori di rischio cardio-vascolare.

Si tratta di protocolli basati sull'integrazione di nutrizione, esercizio fisico e terme. 10 anni di intensa attività di ricerca svolta presso Ermitage confermano infatti l'integrazione positiva tra gli effetti fisiologici della fango- balneo-terapia tradizionale e il programma di allenamento e nutrizione personalizzato messo a punto dagli esperti. Le Settimane Fit puntano al miglioramento dello stile di vita, "educan-

ErmitageBelAir, sauna

Benessere

do" i partecipanti a modificare le proprie abitudini quotidiane, dall'alimentazione alle attività motorie propedeutiche a mantenersi al riparo da rischi il sistema cardio-circolatorio. Il primo effetto visibile è un dimagrimento equilibrato e stabile. Il tutto, con l'aggiunta di un ciclo completo di cure termali (fanghi, bagni termali ionizzati, massaggi di reazione) e di massaggio manuale drenante linfatico (Original Method Vodder) per tronco, arti superiori e arti inferiori.

Il costo del programma di 1 settimana in pensione completa è di 1.330 €.

www.ermitageterme.it



ErmitageBelAir, benessere

NETGEAR®

Lavorare da casa senza problemi di connessione?

Router Portatile con sim 4G per tutta la famiglia
NIGHTHAWK® M2

