Rep

Album

SALUTE

L'alimentazione

Tutti pazzi per la chetogenica: i segreti della dieta che esclude i carboidrati ● *a pagina II*

di Rory Cappelli

Supplemento allegato a

la Repubblica

Mercoledì, 28 luglio 2021

Lo sport

Ripartenza graduale, i consigli dell'esperto "Corsa, calcio o padel, tutto fa bene" ● *a pagina 15*

di Riccardo Caponetti

La prova del Covid

L'onda lunga del virus non ferma la voglia di rimettersi in forma. Dalle cure di ordinaria prevenzione fino alle scelte di tendenza della chirurgia estetica

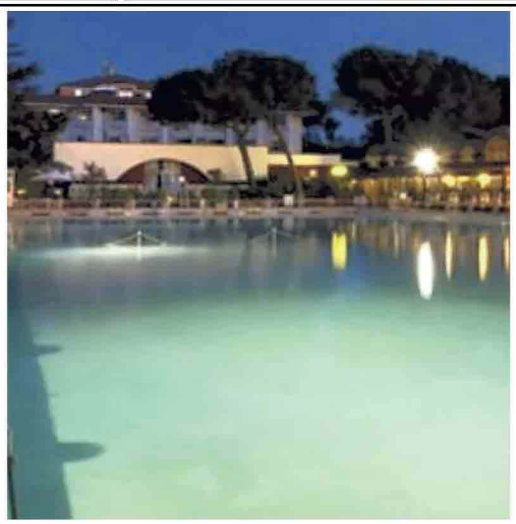
di Lorenzo d'Albergo, Viola Giannoli, Valentina Lupia, Alessandra Paolini e Maria Elena Vincenzi

SUPPLEMENTO GRATUITO AL NUMERO ODIERNO DE "LA REPUBBLICA" - SPEDIZIONE ABBONAMENTO POSTALE ARTICOLO 1, LEGGE 46/04 DEL 27 FEBBRAIO 2004 - ROMA

Rep
Album

Data 28-07-2021
Pagina 9
Foglio 1

Spa, terme o hotel rimettersi in forma è un fatto di salute Alla portata di tutti



Maria Elena Vincenzi

Itinerario guidato alle cure di bellezza. Che siano detox o di benessere

Che sia la fuga di un weekend o qualche ora di relax in un nido di città. Oppure, ancora, l'appuntamento settimanale in cui si dedica un po' di tempo a se stessi. Centri di bellezza, resort, spa: a Roma e nel Lazio per rimettersi (o mantenersi) in forma c'è solo l'imbarazzo della scelta. Perché dopo più di un anno di lockdown che molti hanno passato a mangiare e bere sul divano, ora la parola d'ordine è rimettersi in forma. O anche solo riposare anima e pische provati da oltre un anno di pandemia.

Ce ne sono davvero di tutti i tipi e per tutti i gusti. Non più palestre o estetiste, ma veri e propri hub, templi della forma fisica che si adattano ad ogni esigenza e necessità. Senza allontanarsi dalla città ci sono due opzioni. Prime fra tutte le aree benessere degli alberghi con piscina e spa attrezzatissime dove curare viso, corpo e anche la mente. Ci sono combinazioni a ingressi, per un'intera giornata o, addirittura, per una fuga, seppure metropolitana, "staycation" come dicono gli anglofoni. I pacchetti per la "remise en forme" (magari hanno nomi diversi, ma il concetto è quello) che prevedono, oltre alla stanza, una serie di trattamenti e accesso alle spa, sono tantissimi. Si va da una sola notte alla settimana. Da segnalare, lo storico centro del Rome Cavalieri o la Prince Spa del Parco dei Principi, ma anche la più nuova A Roma in zona Casaletto che, in oltre 3mila metri quadrati, offre anche un pacchetto "aperispa" in giornata.

Non solo alberghi. La proposta benessere della capitale annovera centri di bellezza che non sono più le vecchi estetiste di un tempo, ma luoghi che riuniscono medici, nutrizionisti, fisioterapisti, personal trainer e macchinari all'avanguardia. E così, accanto ai servizi di base, spesso comunque disponibili, questi sono "hub" dove dedicarsi alla cura del proprio corpo dalla testa ai piedi. Cosmo ai Parioli, offre, una terapia d'urto post Covid personalizzata e da decidere insieme allo staff. Oltre a una serie infinita di trattamenti sotto il consiglio di tecnici e medici.

Dalla città alla quiete della campagna. Perché c'è chi, invece, preferisce staccare dal caos, magari concedendosi qualche giorno lontano da tutto, complice anche l'anno e mezzo trascorso tra le mura domestiche. Una soluzione intermedia è quella delle Qc Termeroma, parco termale alle porte della città. Un'oasi di pace, così vicina eppure distante anni luce dal traffico e dal rumore. Il luogo ideale per passare qualche ora o anche di più: c'è anche l'albergo che permette di potersi trattenere oltra la singola giornata. Tanti i pacchetti offerti, uno dei quali, al passo coi tempi che corrono, prevede anche di poter lavorare in smart working immersi nel verde. E magari di concedersi una pausa tuffandosi in vasca o facendosi coccolare dalle terapiste.

Infine ci sono i resort fuori città che stanno cercando di intercettare la voglia delle persone di curarsi dopo mesi passati lontani da palestre, parrucchieri e estetiste. A Stigliano le acque, per via del coronavirus, sono momentaneamente solo clorate e a temperatura, ma il menu per la cura della persona si è arricchito di tante novità, dai pacchetti per la coppia a quelli per il fine settimana tra amici. Esiste sempre l'opzione della giornata, per di più con camera a disposizione.

Ha aperto da appena qualche giorno, invece, la nuova spa delle Terme di Vulci, mentre da giugno si può dormire nelle loro tende di charme, immerse nella natura. L'idea è originale e affascinante: non si tratta di un hotel, ma di un "glamping", che fonde le parole glamour e camping.

Day spa o settimane intere per recuperare la forma, che sia con la dieta o a bordo di una bicicletta, a Fiuggi c'è da sbizzarrirsi. Ricchissima l'offerta del Silva Hotel Splendid: oltre alla più tradizionale settimana per perdere i chili di troppo, la due giorni dedicata al nordic walking o la "eros suite" strettamente riservata ai più focosi.

179118

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.