

LIFESTYLE  
VIVERE &  
SOGNARE  
NO  
STRESS

IO 2010  
3,00

**omini**  
anto sono  
mbiati?  
e scrittrici  
contano

**ile**  
riva  
denim  
al look

*in prima  
persona*  
**“Io,  
che  
dipendo  
dalle  
pillole”**

CHARON COOIJMANS

ITALIA



**Emozioni**  
Tutto s  
mia mamm

**New Fitness**  
Perché l  
bilancia no  
serve pi

*Esclusiv*  
**Diventa giurata  
del Gran Premi  
delle Lettrici di Ell**

# Best of 2010

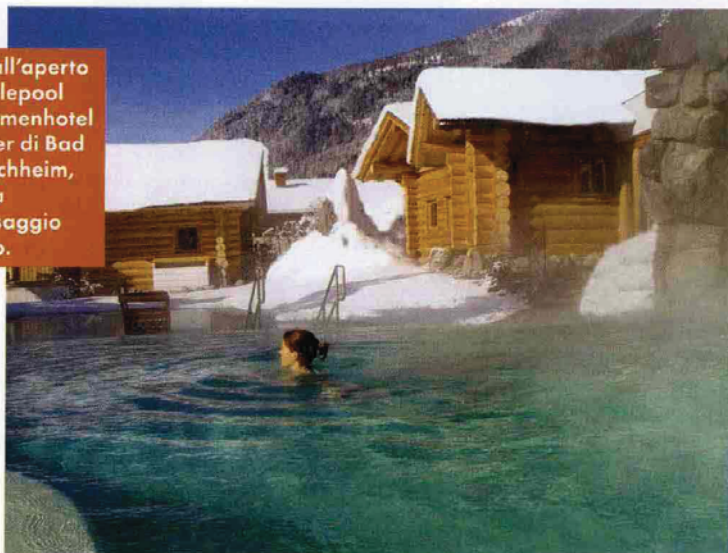
*Moda beauty  
casa mete facce passioni  
Quello che farà tendenza*



Nel raffinato ristorante dell'Hotel Rosa Alpina si gustano delizie light come queste, a base di coniglio e coda di rospo.



Bagno all'aperto nella Solepool del Thermenhotel Ronacher di Bad Kleinkirchheim, immersa nel paesaggio innevato.



# SAPORE DI SPA

*Di giorno, inseguire la forma tra massaggi e fitness. Di sera, deliziare il palato con capolavori haute cuisine. Una contraddizione? No, una bella e golosa esperienza*

di MARIANGELA ROSSI

**P**rendersi cura del fisico senza rinunciare al piacere del palato. È l'ultima tendenza proposta dalle spa d'hotel, che vantano ristoranti con chef celebri e insigniti da guide come *Michelin*, *Gault Millau* o *L'Espresso*. Santuari di benessere dove si va per seguire programmi alimentari low-calories e imparare i principi del mangiar sano, ma spesso anche soltanto per staccare la spina rilassandosi e gustando prelibatezze d'autore.

«Siamo quello che mangiamo e tutti vogliamo stare bene», confessa il superchef Gordon Ramsey, ben 10 stelle Michelin, da poco approdato a Castel Monastero (tel. 0577 570001, [www.castelmonastero.com](http://www.castelmonastero.com)), relais ultrachic nato dalla ristrutturazione di un borgo medievale nei pressi di Siena. Nell'oasi benessere dell'hotel, all'interno di uno dei casali, nella spa suite o (d'estate) ai bordi della piscina stile Zen, ci si coccola con trattamenti *Murad* e *Natura Bissé* o

massaggi rilassanti. Come il *Sabai Stone Mineral*, rivisitazione dell'*Hot Stone*, con pietre ed essenze di neroli e lavanda per alleviare tensioni muscolari e migliorare la circolazione (160 euro, 75 minuti). La sera, i profumi si ritrovano nei piatti ideati da Ramsey, che supervisiona il menu del ristorante La Contrada e le ricette light per la spa.

## LE STELLE? SONO LIGHT

Anche un'icona dell'alta gastronomia italiana come Gualtiero Marchesi ha deciso di unire l'esperienza del palato a quella del benessere: all'interno dell'Albereta (tel. 030 7760550, [www.albereta.it](http://www.albereta.it)), buen retiro in un parco della Franciacorta dove oltre al suo ristorante spicca l'Espa Vitalité di Henry Chenot, il Menu Cucina strizza l'occhio alla

L'ampia piscina sportiva del Lefay Resort & Spa, con veduta panoramica sul Lago di Garda.




linea. «Oggi è sempre più importante la complementarità tra una spa d'eccellenza e una grande cucina», commenta la proprietaria Carmen Moretti de Rosa. Qui, tra un'insalata di capesante allo zenzero e una coda di rospo al nero di seppia, ci si culla nello spazio wellness dove il trattamento viso energetico, con drenaggio e massaggio (105 euro,

con arance o il filetto di manzo in crosta di sale e fieno di montagna, mentre Daniela Steiner, nell'omonima Beauty Spa, propone maschere naturali e impacchi di erbe. Come il *Giardino delle Essenze delle Dolomiti*: bagno inebriante seguito da un massaggio con tamponi in lino di pino mugo fresco e oli tiepidi (195 euro, 110 minuti).

fuoco, acqua e aria, spicca l'*Elemental Nature Massage* riequilibrante (120 euro, 75 minuti).

Dalle vigne dell'Italia a quelle della Francia, dove Georges Blanc, uno dei Grand Chef Relais & Châteaux, ha costruito un impero dei sensi con spa pluripremiata nella campagna di Vonnas, vicino a Lione. Nell'ex orangerie dell'hotel Georges Blanc (tel. 0033 4 74509090, [www.relaischateaux.com/blanc](http://www.relaischateaux.com/blanc)), oggi spa Mosaïc, ci si coccola con soin *Carita* o *Décleor* e oli essenziali. Fiore all'occhiello è *Caprice Exotique*: tra un drink e una degustazione, comprende scrub al sale, massaggio di aromaterapia e maschera viso rivitalizzante (135 euro, 90 minuti).

Un altro maestro di questa tendenza salutista è Michael Oberbauer, a capo del Thermenhotel Ronacher a Bad Kleinkirchheim, in Carinzia (tel. 0043 4240282, [www.ronacher.com](http://www.ronacher.com)), con una delle spa ayurvediche più prestigiose d'Austria. Dove concedersi il massaggio *Garshan*, con guanti di seta grezza (60 euro, 45 minuti). Anche la cucina è ayurvedica. La vita, in fondo, è anche una questione di gusto.

Mariangela Rossi 

## SI' AL PIACERE SENZA RINUNCE, MA CON UN OCCHIO ALLA LEGGEREZZA E ALLA SALUTE

50 minuti), resta un cult.

Piacere senza rinunce anche al **Lefay Resort & Spa** (tel. 0365 241800, [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)), eco-hotel di design in un parco a picco sul Garda, dove la cucina è supervisionata dallo chef altoatesino e stellato Herbert Hintner. Nel menu *Vital Gourmet*, detox e ipocalorico, spiccano sapori mediterranei con echi della sua terra d'origine. Di matrice orientale la spa, dove uno dei soin più richiesti è *Scambio nel Vento*, massaggio rilassante che segue il flusso dell'energia interna (120 euro, 50 minuti).

### IL GUSTO E IL RELAX

Chi cerca soprattutto il piacere di riprendersi il proprio tempo, apprezza molto un altro hotel con spa e tavola firmata da un superchef altoatesino: l'esclusivo Rosa Alpina (tel. 0471 849500, [www.rosalpina.it](http://www.rosalpina.it)) a San Cassiano, in Val Badia. «La nostra filosofia di benessere passa per lo sport e il movimento durante il giorno, una tappa nella spa nel tardo pomeriggio e una cena al St. Hubertus la sera», spiega il proprietario Hugo Pizzinini. L'ultranoto Norbert Niederkofler, due stelle Michelin, è a disposizione per piatti light, come il gazpacho di rape rosse

Non lontano, Nerocubo (tel. 0464 022022, [www.nerocubohotel.it](http://www.nerocubohotel.it)), indirizzo di iperdesign a Rovereto, propone sia la cucina da gourmet del talentuoso chef Peter Brunel che i soin della *Ligne St. Barth*, come l'impacco a base di argilla e mousse di cetriolo (70 euro, 50 minuti). Da provare nella spa o nelle Sky Suite con vetrate sull'Adige.

Il benessere passa per il palato anche nel nuovo Il Boscareto Resort & Spa (tel. 0173 613036, [www.ilboscaretoresort.it](http://www.ilboscaretoresort.it)), cinque stelle lusso di cristallo e acciaio tra i vigneti delle Langhe, accanto ad Alba. Firma il menu Giampiero Vivalda, chef mito della ristorazione piemontese, con una stella Michelin, mentre l'area benessere è *Aveda*. Nella sua nuova Destination Spa, La Sovrana, basata sull'armonia con gli elementi terra,



Due immagini dell'elegante relais Castel Monastero, situato in un borgo medievale vicino a Siena.



Un angolo dell'area benessere del Nerocubo di Rovereto, che ne riprende il design contemporaneo ed essenziale.

