



# Remise en forme a bordo green

**Chi immagina un soggiorno tra le eleganti sale dell'Argentario Golf Resort & Spa come una full immersion tra buche, ferri e cart, sbaglia di grosso. La struttura di Porto Ercole è certamente un punto di ritrovo per i golfisti di tutto il mondo, ma è anche il luogo dove recuperare il benessere e la forma perduti, grazie a un percorso completo e personalizzabile che parte dalla dieta e arriva alla Spa, seguendo la filosofia del Metodo Wellbeing**

Frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali come farro, avena, miglio, grano saraceno ma anche quinoa e amaranto, olio extravergine d'oliva usato esclusivamente a crudo, semi oleaginosi come noci, mandorle, nocciole, semi di zucca, semi di girasole. Sono questi i prodotti alla base della Dieta Wellbeing del dottor Naitana. L'approccio è evidentemente mediterraneo, l'idea quella di recuperare alcune sane abitudini del passato, lo scopo quello di educare a un'alimentazione corretta, che si può perseguire per dimagrire, certo, ma anche solo per vivere meglio e prevenire una serie di ma-



lattie. Sono proprio i principi e la filosofia legati alla Dieta Wellbeing, gli stessi che potrete approfondire in occasione di un soggiorno nella splendida cornice dell'Argentario Golf Resort & Spa.

## **Che gusto la dieta!**

Unico in tutta la Toscana a proporre pacchetti specifici basati sul Metodo Wellbeing, il centro dà la possibilità ai suoi ospiti di seguire un programma specifico e personalizzato che ha inizio con un check-up completo dei parametri antropometrici e impedenziometrici oltre che con l'analisi del metabolismo, al fine di realizzare un programma nutrizionale altamente personale e particolareggiato per ogni singolo ospite. È quindi nelle belle sale del Dama Dama Restaurant che, con l'attenta supervisione dello Chef Nicola Angelini, l'ospite avrà la possibilità di scoprire come la cucina dietetica possa rivelarsi gustosa e fantasiosa attraverso un menù appositamente studiato secondo i dettami del metodo, avvalendosi dell'utilizzo di prodotti biologici. Il ristorante del Resort infatti propone una cucina fatta di sapori e colori del territorio. I piatti vengono preparati con ingredienti acquistati da piccoli produttori locali scrupolosamente selezionati e, in alcuni periodi dell'anno, arrivano direttamente dall'orto e dal frutteto interni alla proprietà. In particolare, la Dieta Wellbeing modera l'apport-



Nelle immagini, gli ambienti dell'Argentario Golf Resort & Spa, dalla piscina interna agli spazi comuni, dal ristorante al green



to delle proteine animali, invitando al consumo del pesce fresco e delle carni bianche ma anche dei legumi, ricchi di proteine vegetali, riducendo invece il consumo delle carni rosse e escludendo le carni conservate. Il tutto in stretto accordo con ciò che il fondo mondiale per la ricerca del cancro invita caldamente a fare a favore di una significativa riduzione dell'incidenza di malattie cardiovascolari, tumori e altre patologie gravi.

### Un percorso personalizzato

Ma all'Argentario Golf Resort & Spa, la "rieducazione" alimentare non passa solo dalla tavola. La dieta vera e propria rientra in un percorso sinergico pensato per aiutare l'ospite a raggiungere gli obiettivi del peso-forma desiderato e del benessere psico-fisico garantendone la durata. Durante il soggiorno sarà quindi possibile godere dei servizi del centro benessere Espace, una Spa di 2,700 metri quadri che include palestra, biosauna con cromoterapia, percorso Kneipp, piscine esterne, piscina interna riscaldata con vista panoramica e acqua salina e 6 cabine per massaggi e trattamenti. Qui, personale altamente qualificato sarà capace d'individuare i trattamenti più idonei per l'ospite al fine di ottenere risultati sorprendentemente positivi e duraturi nel tempo. La struttura prevede soggiorni esclu-

## I pacchetti Wellbeing

*L'offerta include il pernottamento in camera superior, colazione a base di prodotti del Metodo Wellbeing, check-up completo (con Antropometria, Impedenziometria, Plicometria, Adipometria, Stick urinario) e pensione completa personalizzata inclusi spuntini mattutini e pomeridiani secondo la Dieta Wellbeing del Dr. Naitana (bevande escluse). Inoltre sono inclusi anche l'ingresso giornaliero al centro benessere Espace (sauna, bagno turco, docce emozionali, sala relax, idromassaggio, percorso kneipp, vasca talassoterapica, piscine interne riscaldate, piscine esterne, sala fitness attrezzata TecnoGym), massaggi e trattamenti specifici ove prescritto, attività fitness con l'assistenza personalizzata dei trainer, utilizzo campi da tennis, da calcetto e campo pratica golf, internet wi-fi, garage e parcheggio scoperto.*

sivi e differenziati proprio per venire incontro a ogni possibile esigenza dell'ospite. Alla base del Metodo c'è sempre il concetto di depurazione che ne caratterizza tutte le prime fasi di ogni specifico soggiorno. Durante questo processo spesso si assiste a un dimagrimento là dove l'individuo ne ha evidente necessità. Questa prima fase è caratterizzata dall'esclusione di tutti quei cibi che comunemente creano scorie e rallentamento metabolico con conseguente perdita di peso. Le fasi successive sono invece peculiari di ogni singolo soggiorno, questo per soddisfare a pieno l'esigenza di ogni singolo ospite. Il fine ultimo è la ritrovata forma fisica e il benessere fisico e mentale che non verranno perduti ma garantiti nel tempo.



dove&come

### Argentario Golf Resort & Spa

Via Acquedotto Leopoldino - Porto Ercole (Gr)  
Prezzo pacchetto Wellbeing per una notte:  
515 euro per persona in camera doppia  
Tel. 0564.810292  
www.argentarioresort.it