

VERO salute



MESE
ANNO 8 - n. 8
agosto 2014
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!

A TU PER TU CON I NOSTRI ESPERTI

27 **SPECIALISTI**
rispondono alle
tue **DOMANDE**

SOLANGE



«Mettete in
valigia il colore:
vi porterà molta
fortuna negli
incontri
d'amore»

**SOLO SU
VERO SALUTE**

ESTATE AL MARE

**Sport da spiaggia: così il
DIVERTIMENTO è "sicuro"!**

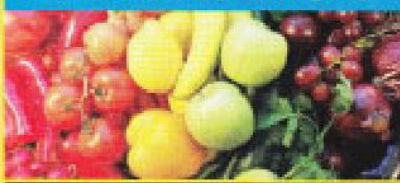
NEONATI

**Vademecum
per mamme
e papà in
viaggio con il BEBÈ**



CELLULITE ADDIO

**MENU e CURE ad hoc:
ecco i trattamenti di
agosto contro l'odiosa
BUCCIA D'ARANCIA**



Dossier da conservare

LA DIETA DEL SOLE

PER VACANZE DI BENESSERE

● I cibi bruciagrassi che ti abbronzano ● I nuovi prodotti che regalano una pelle sexy e ambrata ● I trucchi anti-scottature

In Trentino una destinazione e un'iniziativa a tutta salute

A scuola di camminata



Tra il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta si trova Comano Valle Salus (Trento), una valle con 5 milioni di alberi e un centro termale all'avanguardia per la cura delle malattie della pelle.

Un luogo votato alla salute che ha dato vita a una vera e propria scuola del cammino. Grazie al corso settimanale estivo, infatti, si impara uno stile di vita basato sulla salutare abitudine

del nordic walking, insieme a istruttori esperti e a un cardiologo che ne mostra i benefici sulla salute. Sempre in tema, è l'iniziativa degli albergatori *Più cammini meno paghi* che, fino al 2 novembre, fornirà agli ospiti un contapassi e una sfida: chi arriverà a 10mila passi, otterrà uno sconto del 5 per cento, a 20mila del 10.

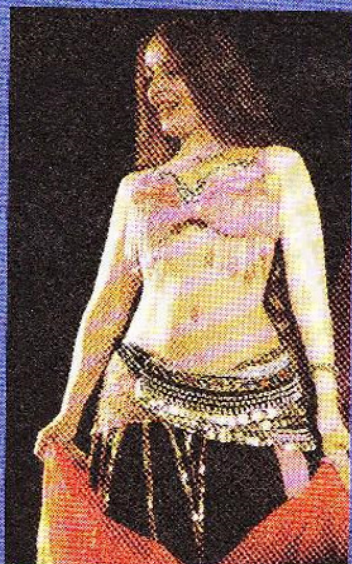
Informazioni www.visitacomano.it

Due stage in Liguria per imparare questa tecnica sensuale

Danza del ventre con vista mare

Ha effetti benefici sul fisico, sulla sessualità e sulla psiche. Non ci sono limiti di età o di peso e i suoi movimenti, dalle caviglie alle spalle, sono un toccasana per tutte le donne. La danza del ventre è tutto questo e molto di più, grazie alle sue movenze sensuali e sinuose che coinvolgono tutti i muscoli portando consapevolezza, autostima e aiuto sotto le lenzuola. Ne è convinta Flavia De Marco, in arte Nurya, che terrà due brevi stage (il 5 e il 14 agosto) sul potere terapeutico di questa danza orientale. La location è La Francesca Resort di Bonassola (La Spezia), dove le aspiranti danzatrici impareranno a muovere il bacino nel giardino vista mare. E a fine lezione, Nurya presenterà il libro sul potere curativo della danza del ventre.

Per informazioni La Francesca Resort, Tel. 0187.813911, www.villaggiolafrancesca.it



IN AGENDA

REGGIO EMILIA

✓ Se il tuo sogno è quello di volare in mongolfiera...

Per chi ha sempre sognato di guardare i tetti dall'alto di una cesta di vimini appesa a un pallone, è il momento di spiccare il volo. Succede grazie alla scuola di Comunicazione in Volo (certificata dall'Enac) di Carpineti (Reggio Emilia) che, con un corso di cinque mesi, previo superamento di un esame e pratica, permette di ottenere la licenza di volo in mongolfiera. Indispensabile per accedere al corso è la visita medica, per escludere eventuali problemi di cuore.

Info: Comunicazione in Volo, via Costa di Po 18, Carpineti (Reggio Emilia) Tel. 0522.719518

www.volareinmongolfiera.com
info@comunicazioneinvolo.com

DOLOMITI

✓ Qui puoi imparare a scalare le pareti di roccia

A Plan de Corones le guide alpine insegnano a scalare le pareti di roccia delle Dolomiti. Imbragatura, caschetto e via con gli esperti Simon e Max tra i prati del Tamera e il Rifugio Pederù a San Vigilio di Marebbe. Qui si affrontano vie di bassa difficoltà, a seconda della preparazione, fino a quelle più impegnative.

Info: www.dolomiti.it

AOSTA

✓ Lezioni di mountain bike: estate attiva e green

Un'estate sulle due ruote tra le vette del Parco Nazionale del Gran Paradiso. A Cogne s'incentiva la mobilità dolce: in questo progetto green rientra anche l'utilizzo delle bici, promosso da tante iniziative come il corso Mountain Bike Decouverte, che ogni settimana propone quattro lezioni per apprendere le tecniche di bicicletta fuori strada.

Info: Consorzio Operatori Turistici della Valle di Cogne, www.cogneturismo.it