

# SILHOUTTE

POCKET € 1,50

DONNA

Linea, bellezza, benessere, attualità, moda

in linea  
**PRIMA  
DELLE FESTE  
-5 KG**

in 21 giorni  
con la dieta  
del brodo

**DIMAGRIRE**

SE SPEGNI  
L'INFIAMMAZIONE  
TORNI SNELLA  
E PIENA DI ENERGIA

**PANCIA PIATTA  
CON LA FITBALL**

**GREEN**

UNA GIORNATA  
PLASTICA FREE

**numero  
doppio**

**BEAUTY&BODY**

TANTE IDEE  
PER TRUCCO,  
CAPELLI, NAIL ART,  
TRATTAMENTI,  
REGALI DI NATALE

**MEDICINA  
ESTETICA**

VIA RUGHE E  
CEDIMENTI IN  
UNA SEDUTA

**cellulite**

fai il check up  
ai tuoi ormoni

**moda**

ARGENTO, ORO  
E PAILLETTES  
ILLUMINANO  
I LOOK DA SERA

Rigenerarsi e ritrovare una pelle luminosa e un corpo modellato si può con i trattamenti ad alta efficacia delle spa più innovative

# COCCOLE *e relax*

**U**na pelle pura e luminosa, un corpo tonico e in linea, un metabolismo più attivo. Obiettivi di bellezza che si possono ottenere anche attraverso **trattamenti ultra-comfort e concentrati** (bastano pochissimi giorni!), ad alta efficacia, da fare **nelle spa più belle e spettacolari d'Italia**. Vere coccole da regalare e regalarsi anche soltanto per un weekend. La scelta è fra affidarsi ai maestri della sauna che creano vapori profumati e preziosi che curano con l'aromaterapia oppure ai tocchi soft o

intensi degli esperti del massaggio. Anche le location sono per tutti i gusti: ci sono le **magiche valli, le montagne e i boschi dell'Alto Adige**, che aprono il cuore a chi ama lo sci, i **paisaggi e il wellness di alto livello del Nord**, come pure ci sono i curati giardini delle **Langhe piemontesi, meta d'elezione dei buongustai**. E ancora le **terme toscane** e le seduzioni più mediterranee e solari di ville e antiche residenze da scoprire in **Puglia e in Sicilia**.



# I SAUNA HOTEL

Una formula di perfetto relax, ideale in inverno, è quella dei Sauna hotel. Resort che dedicano al "rito" della sauna, dalle qualità salutari indiscusse, un'attenzione particolare e strutture di grande suggestione. Fra i migliori "sauna hotel" dell'Alto Adige c'è il Tratterhof a Maranza (BZ). Nel centro wellness di questo resort le gettate di vapore diventano un momento da sogno, quasi uno show con il "maestro" vestito a tema e oli essenziali bio ai frutti, alla birra, alle erbe. Così, mentre la mente si rilassa il corpo si purifica: ogni olio ha un effetto diverso.



CONFORT

Felici fra i vapori  
profumati e le calde  
acque della piscina



oasi di bellezza

in **Alto Adige**

Uno splendido resort di "design a km zero" dove il pregiato legno di larice e la ricercata quarzite arrivano dai boschi e dalle valli dell'Alto Adige che è, nello stesso tempo, anche un paradiso della cosmetica naturale. L'Hotel Tratterhof, membro del circuito Belvita Wellness Hotels Südtirol, ha il suo punto di forza nella spa Monte Silva, 3.500 mq dedicati al benessere con piscina esterna riscaldata e piscina coperta, sauna

emozionale, finlandese panoramica, bagno turco, bio sauna. Fra i diversi trattamenti si può provare il lifting viso 100% naturale, per lui e per lei, per rigenerare la pelle con un percorso mirato fatto di pulizia profonda, sieri, impacchi e massaggi linfostimolanti e bionergici. Contro lo stress ci sono invece i massaggi per la schiena Time-Out e Breuss all'olio di iperico.

Info: [www.tratterhof.it](http://www.tratterhof.it)





## acque ed essenze preziose *in Toscana*

Full immersion  
nelle fonti della Val  
D'Orcia

La Val D'Orcia, celebrata "terra d'acque" offre acque termali solfato-alcaline che da secoli sono un toccasana per bellezza e salute grazie alla loro temperatura e al loro elevato contenuto di sali minerali. Per soggiornare in un ambiente elegante e rilassante si può andare all'**Adler Spa Resort Thermae** di San Quirico D'Orcia (SI). Pensando alle feste e al piacevole ma stressante tour de force dei cenoni

con i parenti che mettono in pericolo la linea c'è un pacchetto speciale: Coccole di Natale, che comprende un rituale distensivo realizzato con l'uso di **sacchetti di cotone caldi con erbe e spezie e oli aromatici**. Per chi invece ha un'idea di benessere più dinamico nel periodo dal 16 al 20 dicembre c'è un **workshop di yoga** con la maestra Barbara Woehler.  
Info: [www.adler-thermae.com](http://www.adler-thermae.com)



## comfort assoluto *in Piemonte*

La amano i buongustai, attirati da vino e tartufo di grande qualità, ma la **zona delle Langhe, in Piemonte**, è anche una delle più belle e scenografiche d'Italia (patrimonio Unesco). Nel cuore del Roero si trova il **Castello di Guarene Spa**. Un maniero mozzafiato, un'incredibile

casa-museo che si è trasformata però anche in un luogo di benessere grazie al suo raffinato centro wellness. Per gli ospiti fra grotte nella pietra, saune e hammam sono a disposizione trattamenti personalizzati **Comfort Zone** come il **Body Strategist**, detossinante o il **Tranquillity Ritual**, antistress e aromaterapico o ancora l'**Active Pureness** che ridà luce e purifica la cute.  
Info: [www.castellodiguarene.com](http://www.castellodiguarene.com)



Percorsi wellness in  
un magico maniero  
delle Langhe



# BEAUTY & BODY

## in un resort di charme *in Puglia*

La bellezza del Salento non conosce stagione. A confermare che la Puglia non è solo spiagge e mare c'è il resort **Palazzo Ducale Venturi** a Minervino di Lecce. Una dimora di charme che nasce come **struttura difensiva nel '500** e che oggi, restaurata con la supervisione della Soprintendenza dei Beni Culturali, conserva **suntuose stanze affrescate**, fra cui anche una suite, forni in pietra, volte a stella e pavimenti in pietra leccese. Intorno grandi uliveti e vigneti rigogliosi. Per chi però, oltre all'arte e alla storia, cerca il relax il palazzo offre **una piscina sotterranea e riscaldata** ricavata da un **antico frantoio ipogeo**, con in sottofondo una dolce musica. Ci si può poi sottoporre a diversi tipi



di **massaggio classico, drenante, sportivo e rilassante, di coppia** oltre a molti trattamenti beauty viso e corpo, a effetto antiage e illuminante. Nel resort si può anche partecipare a lezioni di cucina tipica, immergersi nella natura, spostandosi in bicicletta nelle stradine di campagna o spingersi a visitare le vicine Lecce e Otranto.  
**Info: [www.palazzoducleventuri.com](http://www.palazzoducleventuri.com)**

**Una magica piscina  
ricavata da un antico  
frantoio salentino**



## sofisticato "buen retiro" *in Sicilia*



L'inconfondibile mix di tradizione e orgoglio isolano al **Villa Neri Resort e Spa** di Linguaglossa (CT), in Sicilia, ai piedi dell'Etna. Un ricercato "buen retiro" per ritrovare energia ed equilibrio interiore: solo 24 camere, ognuna con una sua personalità e di gusto contemporaneo. Uno stile luminoso ed essenziale che si sposa a quello dell'ambiente circostante. Oltre che riposare e ritrovarsi nella natura, però, nel resort c'è la confortevole **Petra Spa**, tutta legno, pietra e grandi vetrate in cui vengono proposti molti trattamenti. Per dare sprint e una nuova linea al corpo c'è il pacchetto **Body Impact** e lo Start-Up

3 in uno pensato proprio **per stimolare il metabolismo**. Per la pelle del viso, invece, a seconda delle differenti esigenze, si può scegliere fra trattamenti, tonificanti, emollienti e antiage che rendono la cute morbida, idratata e setosa.  
**Info: [www.hotelvillanerietna.com](http://www.hotelvillanerietna.com)**



**Cure idratanti e  
tonificanti nella  
valle dell'Etna**



Lucia Fino