

NEWS

minerali, energizzanti. Poi ci sono i bagni alle alghe contro la cellulite, e al burro di capra vitaminizzanti. Senza dimenticare quello all'olio di enotera. E ancora: i fanghi contro le tensioni e i dolori reumatici, il peeling alle vinacce che ha effetto rassodante, e quello al sale marino per la stimolazione cellulare. Nell'hotel non mancano una piscina coperta e una scoperta con vista sulle Dolomiti, sauna finlandese e a vapore, bagno turco e termale. Dal 6 al 20 agosto prezzi da 73 euro al giorno in mezza pensione. Dal 20 agosto al 17 settembre, da 55 euro. Si può prenotare anche la settimana Kristall: cinque giorni da 217 euro.

INFO: Hotel Kristall Valdaora (Bolzano), tel. 0474.592077; www.hotelkristall.it; info@hotelkristall.it

Design anni Settanta e colori vivaci: azzurro, giallo, fucsia, verde mela. Il centro benessere del Green Park Resort, accogliente albergo affacciato sul lungomare di Tirrenia, vanta nella sua équipe una personalità d'eccezione: si tratta di Satiam Bardi, un guru indiano specializzato in massaggi shiatsu e wasu, oltre che in riflessologia plantare ayurvedica. Diverse le proposte: un massaggio ayurvedico costa 70 euro e dura 60 minuti. Sei sedute di massaggi shiatsu da 60 minuti l'una costano 378 euro. Una seduta di riflessologia plantare costa 50 euro, mentre per sei sedute si spendono 270 euro. Il centro è aperto tutto l'anno.

INFO: Green Park Resort Calambrone, Tirrenia (Pisa), telef. 050.3135711; www.greenparkresort.com

I suoi pazienti sono anche i suoi migliori amici e mettono la loro popolarità al servizio della causa. Se volti noti della tv come Laura Pausini, Lella Costa, Alba Parietti o Emilio Fede non hanno un chilo di troppo e sono in piena forma lo debbono al medico Nicola Sorrentino, nutrizionista specializzato in dietologia e idroclimatologia. Nel suo ultimo libro, che si fregia del sottotitolo «Segreti e ricette per vivere in leggerezza», il «dietologo dei vip» non si accontenta di far testimoniare le sue «cavie». Oltre metà del volume consiste infatti in una esposizione scientifica dei benefici effetti di una corretta alimentazione italiana; insegna a tenere il peso sotto controllo; si intrattiene sui pro e i contro dei vari alimenti; traccia una dieta settimanale e, soprattutto, fatto raro in pubblicazioni di questo tipo, dà ricette di alta cucina dietetica dai nomi e ingredienti



tutt'altro che quaresimali. Dal carpaccio di vitellone con insalatina fresca allo strudel di ananas con salsa di mirtilli anche il goloso è servito. Perché, come dice l'autore, «la buona tavola è una tentazione alla quale non rinuncia neanche il dietologo». Insomma, una dieta che funzioni non deve essere punitiva, ma seducente come una bella donna. **Nicola Sorrentino, La dieta dei vip, Sonzogno editore, 286 p. 15 euro**