

UN COACH AD ALTA QUOTA PER UN RITIRO NEL BENESSERE.



BE TRAVELLING

BE BENESSERE BE HEALTH BE SPA



Il Coach della salute: un progetto "Health" per rigenerare anima e corpo

E' sempre stato il mio sogno trovare un esperto di nutrizione che si prendesse cura della mia salute, dell'alimentazione e capace di suggerirmi il programma di allenamento più adatto per me. Ho dovuto fare qualche ora di auto, ma alla fine l'ho trovato. Sono partita da Milano con la famiglia e abbiamo impostato il navigatore in direzione Cortina. Ciò che ho trovato è stato un magnifico progetto di "remise en forme". Alimentazione, attività fisica e giusto ritmo del sonno sono gli ingredienti che compongono il progetto speciale "Coach della Salute" ovvero un esperto di nutrizione ed attività fisica che fornisce suggerimenti ai clienti su come impostare la propria vita in modo da rimanere sempre in piena salute. Succede a Cortina all'Hotel Cristallo Spa e Golf, dove ho trascorso un magnifico week end di lavoro, scattando istantanee per un servizio fotografico in una località stupenda. Era anche il mio compleanno, e con mio marito e mio figlio devo dire che sono tornata a Milano completamente rigenerata.

“ Per volare verso le rotte del benessere a Cortina non serve il passaporto: basta il “coach della salute” ”

Il "Coach della salute", il dottor Massimiliano Piolanti è un professionista con competenze trasversali -dalla fisiologia umana alle scienze motorie fino all'alimentazione- che gli permettono di strutturare un percorso benessere "Tailor made". Il dr Piolanti è un atleta che ha militato nel mondo professionistico del calcio ed ha competenze trasversali nel mondo della fisiologia. Quando si viene accolti dagli specialisti del percorso benessere, il primo step è una valutazione nutrizionale che consenta di creare un progetto equilibrato tra attività fisica e alimentazione. La seconda fase del percorso è dedicata

fisica e alimentazione. La seconda fase del percorso è dedicata all'attività fisica quotidiana da praticare all'interno oppure all'esterno dell'Hotel . Io non ho resistito e ho voluto subito provare - nella palestra- lo spazio del Fitwell Club. Qui la scelta è ampia, si può infatti alternare il training one to one agli strumenti di ultima generazione come TRX, Pedana vibrante PowerPlate, Kinesis, Hydrobelt, HydroPaddle. E presto ogni Health Coach avrà in dotazione l'accattivante bracciale della salute **HelpCodeLife** che contiene un archivio con i propri dati sanitari (nella foto) e da cui io non mi separo mai. A mio figlio Jacopo piace nuotare e dopo un minuto eravamo già a cullarci tra le acque della piscina. Arrivavo a Cortina dopo estenuanti settimane di lavoro e, ciò che mi ha aiutata a ritrovare benessere ed armonia, sono stati i trattamenti della Spa dove ho potuto testare i messaggi linfodrenanti , decontratturanti e drenanti.

A completamento del percorso, abbiamo testato anche la straordinaria cucina dello chef Stefano Tabacchi, con i suoi squisiti menù, che senza rinunciare al gusto e prelibatezze, seguono i principi di una dieta equilibrata. Il momento più dolce della giornata è stato quando il maestro pasticcere dell'Hotel, Silvano Gargano, mi ha fatto trovare la sorpresa della torta di compleanno: un tripudio di golosità di mousse al cioccolato e rhum. Fortunatamente il coach stava guardando in un'altra direzione!

Nel percorso benessere -dai menù ai metodi di allenamento- si possono trovare appositi bollini di qualità, che trasmettono i "consigli" del coach sulle scelte salutari migliori suggerite dall'esperto.

P.s per le anime allenate consiglio le attività fisiche all'esterno, in quanto la conca ampezzana offre la possibilità di cimentarsi in varie discipline che spaziano dallo sci nordico nelle piste di Fiammes , allo sci alpino , alle passeggiate e ai nuovi percorsi dedicati all'innovativa Fat Bike (nella foto) con istruttori e guide alpine che accompagnano nel percorso. Con il coach della "montagna" il benessere ci guadagna.