

MIRKO SALSI – LA VITA È FATTA PER ESSERE VISSUTA



Hai già provato tanti programmi detox/slim in Italia ed Europa. Perché hai scelto Vitarium Spa?

Sono 20 anni che frequento le beauty farm. In Italia ne ho frequentato molto.

Ho scelto Vitarium Spa perché mi trovo molto bene qui. C'è un albergo strutturato, accogliente, pulito. L'esterno è molto bello, ci sono dei sentieri curati, con la natura bellissima.

Poi c'è un buon rapporto tra qualità e prezzo. Tutti i trattamenti sono di alta qualità. In più questo posto ha il vantaggio di riempirti la giornata. Tutti i giorni sei molto impegnato, perché unisci la dieta che è quello per cui si viene qui, disintossicare, calare peso, etc, ... e lo unisci con il movimento. Esci, puoi fare le camminate, c'è il cardio cross, acqua gym, massaggi, idromassaggio, ci sono le terme con le piscine interne e la piscina termale estiva che d'estate è molto piacevole. Ci sono anche le saune, che per chi fa la dieta non è molto indicato perché si rischia di perdere troppa acqua, pero aiuta a disintossicarti. È d'estate è ancora più bello perché avete una natura meravigliosa.

Se devi individuare 3 cose che ti piacciono di più?

Camere confortevoli e pulite.

Nel posto è **tutto collegato internamente e facilmente raggiungibile**, perché con l'ascensore arrivi dappertutto.

D'inverno è piacevole perché c'è uno **staff** molto efficiente per fare movimento fisico. Finito questo c'è anche lo staff ottimo per fare massaggi, trattamenti corpo etc. C'è un buon equilibrio fra tutto.

Poi **la cucina che è ottima**: puoi decidere che tipo di dieta, che regime calorico vuoi fare, l'ambiente confortevole – ho scoperto anche il camino nel ristorante.... sul terrazzo d'estate si sta bellissimo.

D'estate quello che ti aiuta a passare il tempo c'è anche la piscina esterna nel parco, con lettini ed il sole.

Ho fatto tante beauty farm per più di 20 anni. Quando uno si presta di fare una dieta ipocalorica/dimagrante è già un sacrificio, perché se vieni qui devi disintossicarti, calare di peso, rinunciare a tante cose, quindi paghi tutto quello che hai fatto a casa.

Qui è veramente un posto bellissimo perché la persona che decide di fare una dieta ipocalorica è molto importante che si ha coccolata, che gli venga riempita la giornata, perché altrimenti il tempo non passa più. Avere un programma intenso e pieno è molto importante – dove hai qualche momento quando puoi rimanere in camera, ma allo stesso tempo stai impegnato.



Secondo te – fare la dieta o disintossicarsi è uno stile di vita?

Sì, infatti è uno stile di vita che ho scelto. Piuttosto di fare una vita di rinunce continue io preferisco fare una vita dove mi cavo le soddisfazioni a livello di cibo e tutte le altre cose, però per non lasciarmi andare ho questi appuntamenti per me che riguardano il mio stato psicofisico – la mia salute, dove io vengo in una beauty farm e mi prendo cura di me. È come quando un motore ha bisogno di andare in officina – io il motore lo uso al massimo dei giri durante la vita, però non posso usarlo sempre senza andare una riparazione e vado a fare un tagliando. Non voglio rinunciare i piaceri della vita. E non voler rinunciare i piaceri della vita, io metto in conto due, 3, 5 volte all'anno di andare a prendermi cura di me, perché quando si viene in posti come questo non è una questione di calorie, è una questione psicofisica, perché poi il tipo di dieta che fai qui dura anche un po' a casa. Poi a casa piano piano riprendi le vecchie cattive buone abitudini. Direi che questa è scelta proprio di stile di vita.

Hai qualche consiglio come migliorare la nostra proposta?

Con i sentieri ben curati che gli avete qua dintorno sarebbe meglio fare più camminate nordic walking. La stagione qui dura qui anche oltre d'estate.

Un'altra cosa che apprezzo molto rispetto agli altri centri che ho frequentato è la tanita che la trovo molto avanzata e affidabile, che dall'altra parte non c'è. (Tanita è un metodo di misurazione del rapporto tra massa grassa, tessuto muscolare ed il percentuale d'acqua corporea.)

Questo estate ho apprezzato molto le camminate aggiuntive che avete organizzato ai luoghi nascosti con sorgenti dell'acqua termale. È un'emozione che te lo porti via e la tieni per sempre.

Come sei contento con i risultati del programma.

I risultati sono sempre buoni se uno si impegna un po'. I risultati ci sono anche se uno non si impegna, perché già l'alimentazione ed un minimo di movimento (acqua gym, nordic walking,...) se anche uno evitasse di fare tutte le altre, proprio per il cambio di alimentazione, ti aiuta moltissimo ad avere i risultati. Io ho la fortuna che pur non essendo molto in sovrappeso perché parliamo di 3-5 kg che ballano, riesco a perdere in una settimana tra 3 e 4 chili ogni volta che vengo. Consideriamo che meta rappresenta l'acqua per intensione idrica. Pero se pensi di perdere 1 o 2 chili di peso corporeo e poi se uno fa attività fisica aumenta la massa muscolare che fa sempre bene. Il bilancio è sempre positivo. E con la tanita (misuramento della massa corporea) lo vedi esattamente (il risultato) e questo è sicuramente un grande vantaggio della vostra beauty clinic.



La ragione principale perché stai tornando alla nostra spa?

Questa è semplice – mi ricordo la prima volta che sono tornato a casa che mi sentivo come nuovo. La sensazione che hai di te stesso, del tuo equilibrio che non è solo la questione di perdita di peso. È una questione di energia superiore che ti rimane ancora tante settimane quando rientri a casa.

Fare esperienza di questo tipo anche più volte all'anno siccome scivolare nelle buone e brutte abitudini del cibo è facile, io la prendo come un starter. Vengo qui per una settimana o due, mi riprendo e torno a casa. La vita è fatta per essere vissuta. Se io godessi e basta, non mi piacerei. Mi godo la vita e mi prendo cura di me stesso.