

# Sorgenti di salute



02

Terme Dolenjske Toplice

*In due è più bello ...*



04

Terme Šmarješke Toplice

*Gestire lo stress*



06

Talaso Strunjan

*Sole, acqua, aria, libertà ...*



08

Otočec

*Fai movimento, ne va della tua salute!*



10

Terme Krka

*Un modo efficace per rilassare il corpo e lo spirito ...*



12

Terme Krka

*Felice Anno Nuovo!*



2

*Momenti d'autunno*

# In due è più *bello* ...

Il tempo in cui viviamo ci priva di momenti di tenerezza, ci spinge ad essere sempre di corsa, soggetti a sforzi fisici e mentali che comportano stress per il nostro corpo e il nostro spirito. Questo tempo sicuramente non favorisce l'unione a fondamento della società, quella tra uomo e donna, l'unione della coppia, il rapporto tra Lui e Lei. In altre parole, il tempo non favorisce Noi Due. Anche nei periodi meno frenetici il rapporto di qualità va costruito, curato. Nella frenesia invece spesso ci dimentichiamo di Noi Due. Ma ora non ci sono più scuse: alle Terme Dolenjske Toplice abbiamo la possibilità di fermarci un attimo, di staccare, di dedicarci l'uno all'altra, di armonizzare le nostre corde fisiche e mentali, di udire nuovamente il canto del nostro rapporto, che fin dagli albori della civiltà viene definito semplicemente amore.

## Rilassiamoci

Quand'è l'ultima volta che ci siamo presi del tempo solo per noi e siamo fuggiti insieme? Forse ci siamo concessi una frettolosa pausa caffè, può darsi che ci siamo concessi il tempo di una colazione o di un cinema. Ma è da tanto che non facciamo qualcosa di più... Dai, andiamo alle Terme Dolenjske Toplice e concediamoci un bagno di Zeus, un bagno turco, una biosauna, una sauna finlandese, un bagno giapponese e la sera anche una bottiglia di un ottimo vino. Cosa aspettiamo?

## Ti faccio il solletico?

La stimolazione dei punti riflessologici sui piedi fa miracoli. Tutti gli organi vitali del corpo umano sono collegati in una rete sulla pianta del piede che, se viene accarezzata da mani esperte, se si esercita una piccola pressione, provoca un piacevole solletico. Alle Terme Dolenjske Toplice non fanno solo questo, ma ci possono anche insegnare come fare correttamente il solletico affinché possiamo continuare la riflessoterapia anche a casa. Ti immagini, quando saremo stanchi, nel corpo e nella mente, quando la tensione ci avrà in pugno? Basterà ripensare al Centro benessere Balnea delle Terme Dolenjske Toplice e solleticarci come ci hanno insegnato. Non vedo l'ora...

## Sorridiamo

Sorridere fa proprio bene! Soprattutto quando per lungo tempo non abbiamo sorriso... Ma non il riso per le banalità di cui è piena la vita quotidiana. Ciò che ci manca è ridere di gusto, di pancia, una sfida e un desiderio di ridere nuovamente come i bambini. È proprio vero che il sorriso fa bene alla salute. Il rilassamento con lo yoga della risata ci promette che il sorriso rallegherà a lungo il nostro volto.

## Respira con me

A volte abbiamo l'impressione che la vita non ci permetta di respirare a pieni polmoni. A dire il vero, ci sembra di respirare solo se facciamo un grande sforzo fisico, se viviamo un momento di forte stress o, come si usa dire, quando la paura ci toglie il fiato. Riparati dai boschi di Kočevje, invece, possiamo respirare aria fresca e pulita, rilassarci e fare il pieno di energia. In questo modo, insieme ai nostri corpi, anche le nostre anime potranno respirare rilassate, insieme, in tranquillità...



## Via le tossine

Non vogliamo essere pessimisti, ma la realtà è questa: viviamo in un ambiente inquinato, pieno di veleni, sostanze nocive, effetti dannosi per il nostro corpo e il nostro spirito. Ogni giorno, volenti o nolenti, immettiamo nel nostro corpo e nel nostro rapporto delle sostanze tossiche. Siamo consapevoli del fatto di non poterci chiudere in una camera sterile, dove vivere sicuri da tutti i pericoli. Se desideriamo vivere una vita piena, dobbiamo di tanto in tanto permettere al nostro corpo e al nostro spirito di purificarsi. Il meno è più – naturale, crudo, bio e... solo per noi due. Proprio quello che stavamo cercando.

## Nell'attesa

Certo, era quello che volevamo, ma ci ha comunque un po' sorpresi, se non proprio presi alla sprovvista. Per essere un po' patetici: lo scopo principale della nostra vita, ossia quello di tramandare la vita, si sta realizzando in questi giorni. E tu, Mia cara dai due cuori, non sei più così briosa, la stanchezza si fa sentire più spesso e sei sempre preoccupata delle cose da fare perché tutto vada nei migliore dei modi. Ed io, orgoglioso futuro papà, sempre sulle spine, perché non so se sarò in grado di accogliere e di accudire il Nostro bambino. Perché non ci prepariamo al lieto evento alle Terme Dolenjske Toplice?

## Godiamoci l'autunno

Possiamo dire che ci conosciamo, che ci capiamo, che sappiamo ciò che ci lega o ci separa. Posso dirti se sei di buonumore o no già da come parcheggi la macchina. A volte ho l'impressione che insieme abbiamo già vissuto tutto ciò che c'era da vivere. Ma a volte il corpo e lo spirito avvertono il desiderio di qualcosa di diverso, di bello, di un semplice sfizio. È giusto che ci incoraggiamo a vicenda e che anche gli altri ci aiutino a vivere un autunno che sia un balsamo per il corpo e la mente...



# È tempo di amare



## Il programma comprende:

- soggiorno in camera doppia all'Hotel Kristal\*\*\*\* o all'Hotel Balnea\*\*\*\* superior,
- 2x mezza pensione (di cui 1 cena romantica o 1 pranzo con cestino da picnic nella natura),
- colazione in camera (su richiesta),
- bagni illimitati nelle piscine interne con acqua termale,
- bagni illimitati al Centro benessere Balnea,
- bagno romantico notturno il venerdì e il sabato al Centro benessere Balnea (fino alle ore 23.00) e
- selezione di uno dei pacchetti illustrati.

## PER UN RELAX TOTALE:

Previo pagamento del supplemento di 40,00 EUR al giorno (a suite), tutte le persone romantiche potranno godersi la piacevole atmosfera di una delle suite dell'Hotel Balnea\*\*\*\* superior. In un ambiente creato per regalarvi il massimo del piacere, potrete risvegliare i vostri sensi durante le vostre serate romantiche seduti sull'ampia terrazza, dove la pace e la natura incontaminata vi regaleranno un relax totale. Potrete rilassarvi nella vasca idromassaggio godendo della vista panoramica... Ciascuna delle cinque suite è arredata in maniera unica, con materiali naturali, dai colori caldi, un'illuminazione altrettanto calda, la zona notte separata dalla zona giorno, le poltrone, il caminetto, due porte sulla terrazza e un bagno accogliente.

<http://bit.ly/per-due>  
Coccole  
per due

2 notti per due persone a partire da **311 EUR**

4

Gestire lo

# stress

**L**o stress è una condizione che spesso non può essere evitata. Non sceglie le sue “vittime”, perché chiunque ne può subire gli effetti – manager, imprenditori, artigiani, impiegati, studenti e persino chi è alla ricerca di un lavoro. Non importa se si è sposati, se si convive con qualcuno o si è single, se si ha il ruolo di genitori o insegnanti o se si è subìta una perdita dolorosa ... Lo stress è la risposta del nostro corpo ai carichi eccessivi, a vincoli, sollecitazioni, ma anche ad eventi positivi - soprattutto se improvvisi - che possono determinare un indebolimento o un calo delle nostre difese immunitarie. Se non lo si affronta per tempo, può causare conseguenze negative anche permanenti sulla nostra salute. Per nostra fortuna, possiamo imparare a fronteggiare lo stress in modo efficace. Il miglior modo per iniziare a combattere un problema così complesso è senza dubbio seguire un programma mirato di gestione e controllo dello stress, come quello che viene offerto presso il centro Vitarium Spa&Clinique che fa parte del complesso delle Terme Šmarješke Toplice.



## E Voi, come gestite lo stress?

Grazie a vari programmi mirati che abbiamo sviluppato alle Terme Šmarješke Toplice, potrete apprendere le migliori tecniche per individuare il livello di stress, gestirlo e controllarlo efficacemente.

Potrete acquisire anche alcune tecniche di rilassamento e distendere corpo e mente grazie a degli efficaci trattamenti e ad un'adeguata attività fisica. Per prima cosa si dovrà imparare a riconoscere lo stress e a comprendere che cos'è per noi, per poi ricercarne le cause profonde. Come ben sottolinea Tomislav Majić, primario alle Terme Šmarješke Toplice: "Se intendiamo fronteggiare lo stress, innanzitutto dobbiamo imparare a riconoscere le nostre reazioni ad esso". Se alle continue, frenetiche sollecitazioni quotidiane interne ed esterne non diamo delle risposte adeguate e tempestive, possiamo incorrere in gravi problemi. La nostra proposta consiste in un programma medico, rivolto alla salute, mirato alla rimozione delle conseguenze dello stress quotidiano mediante il cambiamento di determinate abitudini unito all'apprendimento di efficaci tecniche di rilassamento.

### IL PRIMO PASSO ...

Il programma ha inizio con un'accurata analisi dello stato personale attraverso una visita medica. Segue un apposito test dello stress, denominato Pce, in cui mediante computer si misura la risposta fisiologica allo stress. In altre parole, si verifica la reazione del corpo allo stress e la rapidità con cui si torna alla normalità. Un trainer specializzato provvederà all'applicazione di appositi sensori in corrispondenza della cassa toracica, della fronte e degli indici. Tali sensori monitoreranno la respirazione, le tensioni micromuscolari, la resistenza della pelle e la temperatura periferica sulle estremità delle dita. Successivamente sarà spiegato come lo stress si riflette sulle funzioni di base dell'organismo.

<http://bit.ly/antistress.p>  
**Antistress**  
 Programma  
 Burnout

### SI CONTINUA ...

In base all'esito del livello di stress emerso dai test, il personal trainer predispone il programma di terapia e le relative attività che si rivelano maggiormente adeguate alle esigenze del singolo. Il denominatore comune di tutto questo è la **respirazione**, che è assolutamente fondamentale nella lotta contro lo stress. Nell'ambito del programma anti-stress una delle attività più importanti è senza dubbio l'apprendimento di una corretta respirazione addominale, poiché è con questa che calmiamo rapidamente il nostro corpo e liberiamo la mente, rispondendo meglio alle situazioni difficili e sopportando più facilmente i carichi eccessivi.

Particolarmente interessante è la terapia di **biofeedback**, mediante la quale si impara a riconoscere e ottimizzare lo stato di benessere che si può raggiungere attraverso un controllo consapevole dei processi fisiologici di base, quelli di cui di solito nemmeno ci si accorge. Insomma, tante preziose abilità che si possono apprendere nel nostro centro benessere e che poi potrete mettere in atto nella vita di tutti i giorni.

Varie forme di esercizio mentale e fisico vengono integrate sia da lunghe passeggiate all'aria aperta nell'assoluta tranquillità di una natura intatta che da massaggi, saune rilassanti, bagni anti-stress, aromaterapia ...

### E L'ALIMENTAZIONE?

Il programma prevede anche un consulto con la nostra nutrizionista. Nel caso vi chiedeste se esiste un collegamento tra lo stress e ciò che si mangia, lei vi risponderà ponendovi la seguente domanda: "Quando vi sentite sotto stress non ricorrete mai al cioccolato o a qualcosa di dolce?" In seguito vi dimostrerà che stress e alimentazione sono strettamente correlate e che scegliendo determinati cibi possiamo migliorare o danneggiare la nostra salute. La chiave è, appunto, saper scegliere i cibi più appropriati, perché delle scelte errate possono risultare in un pericoloso circolo vizioso: mettendo su chili in eccesso si arriverebbe senza dubbio ad uno stato di insoddisfazione per il proprio aspetto e questa insicurezza potrebbe diventare un'importante fonte di stress. Un'alimentazione inadeguata



genera stati di malessere e sensazioni di stanchezza per effetto dei quali non possiamo soddisfare le nostre aspettative e quelle degli altri; questo costituisce una delle cause principali di stress e di esaurimento. Durante il consulto con la nostra esperta alimentare, potrete apprendere quali sostanze biologiche, vitamine e minerali sono più appropriati per fronteggiare lo stress e otterrete informazioni e suggerimenti utili in merito a quali alimenti sono più ricchi di queste proprietà. Tra i promotori della secrezione ormonale, per effetto della quale ci si sente meglio rientrano tutte le verdure e in particolare le zucchine, i peperoni rossi e le cipolle, il cacao, il caffè, il miele e lo zenzero.

### QUANDO SI SORRIDE SI STA MEGLIO

Sebbene qualsiasi vacanza sia volta al relax, il programma di gestione dello stress proposto dalle Terme Šmarješke Toplice, offre la possibilità di unire l'utile al dilettevole o, se vogliamo, è un doppio investimento. Infatti, si tratta di un'ottima occasione per fare sì che durante una vacanza si faccia anche qualcosa di veramente utile per sé stessi, imparando qualcosa che ci accompagnerà tutta la vita. Il controllo dello stress è un sapere prezioso che migliora la qualità della nostra vita. Massaggi, dibattiti, piacevoli passeggiate in una natura quieta e incontaminata, genuini piatti locali – tutto contribuisce alla tranquillità e un pieno relax. Basterà poco per accorgervi che la gentilezza di una receptionist già di per sé vi indurrà al sorriso ...

*E ricorderete che la vita è bella  
e va vissuta col sorriso...*



Vacanze autunnali in riva al mare

# Sole, acqua, aria, libertà ...



<http://bit.ly/strugnano>  
Spa  
Strugnano

Strugnano. Il golfo soleggiato del benessere, con 2300 ore di sole all'anno, si trova in una idilliaca pineta nel cuore di un parco naturale protetto, accanto alle millenarie saline. Le immediate vicinanze del mare, con i suoi effetti benefici, hanno permesso di sviluppare, al centro delle Terme Krka, un approccio talassoterapico completo, basato sull'utilizzo di diversi elementi marini: il clima costiero, l'acqua di mare, i fanghi, le alghe ed il sale marino. Il centro Talaso Strunjan è considerato oggi uno stabilimento climatico naturale d'eccellenza della Slovenia. Il luogo ideale per la salute, la bellezza e la vita attiva. Tutti i giorni dell'anno...

## Strugnano non vede l'ora di accogliere chiunque ...

... desideri fare il pieno di raggi solari ed energia marina. L'offerta di servizi e programmi per la salute e il relax si unisce alle proprietà naturali del clima mediterraneo, creando la perfetta condizione per vivere appieno tutto ciò che ci regala il mare. Il personale altamente qualificato, gentile e cordiale del centro di Strugnano presta ascolto alle necessità degli ospiti dell'albergo e dei visitatori esterni e realizza i loro desideri di relax, comfort e benessere in generale. Gli efficaci programmi medici aiutano a curare numerosi disturbi tipici della contemporaneità, le passeggiate sportive e le altre attività permettono di migliorare il sistema cardiaco e rafforzare il corpo e lo spirito, le cure talassoterapiche - uniche nel loro genere - come i bagni marini, gli impacchi di fanghi marini, i peeling al sale e i massaggi con oli ed erbe mediterranee, riempiono di energia positiva e di voglia di vivere una vita ancora più sana e rilassata.

### ► Per chi desidera fare nuove scoperte

La produzione di sale nelle saline di Strugnano ha dato vita, nel corso dei secoli, ad un paesaggio unico, caratterizzato da alcune peculiarità architettoniche, monumenti storici ed un'eccezionale varietà di specie animali e vegetali. Qui nidificano oltre 270 specie di uccelli che trovano nelle piante mediterranee un habitat accogliente. Gli amanti del patrimonio naturale e culturale saranno conquistati dalle numerose possibilità di escursioni nelle vicinanze e nei dintorni dello stabilimento.

La natura incontaminata del parco naturale con le saline millenarie, le alte scogliere, la meravigliosa Baia della Luna, gli oliveti e i punti energetici nelle vicinanze della Croce di Strugnano - che proteggeva i marinai indicando loro la via sicura verso casa - offrono numerose possibilità di escursioni, mentre l'aria, ricca di aerosol curativi, ha un effetto benefico soprattutto sui polmoni e il buonumore. Qui si può assistere a tramonti spettacolari... in questo angolo di costa slovena si avverte l'immensità del blu e della pace che entra anche nell'anima.

### ► Per chi desidera assaggiare sapori particolari...

A inizio novembre a Strugnano l'arancio dei cachi tornerà a regnare. Nella valle di Strugnano quasi un terzo dei frutteti sloveni è proprio di cachi, la cui abbondanza e qualità si deve principalmente al clima mite e al terreno fertile. La manifestazione "Festa dei cachi", che attira in questo pezzo verde di costa slovena da oltre un decennio un numero sempre crescente di visitatori, è accompagnata da un programma culturale e di intrattenimento ricco e movimentato che si svolge nel grande parcheggio di sabbia di Strugnano. L'avvenimento è ulteriormente arricchito dalla mostra gastronomica di specialità a base di cachi, da conferenze e dal mercato, dove è possibile anche assaggiare e comprare questo frutto saporito e sano. I visitatori possono partecipare anche all'apertura della sua stagione, nonché alla sua benedizione oppure semplicemente approfittare della giornata per passeggiare nel Parco naturale di Strugnano e nel vicino frutteto di cachi.

### ► Per chi desidera fare movimento ...

Il centro Talaso Strunjan si trova nelle immediate vicinanze del mare e questa prossimità offre l'opportunità di trascorrere il proprio tempo libero nella natura incontaminata tutti i giorni dell'anno, con tante occasioni di praticare sport e svagarsi. Nuotare nell'acqua di mare è infatti solo una delle tante possibilità che avrete a disposizione per fare un po' di movimento. Le passeggiate su oltre 80 chilometri di sentieri contrassegnati, le gite in bicicletta attraverso i pittoreschi villaggi costieri e sulle dolci colline circostanti, la camminata nordica nell'entroterra

dell'Istria slovena ... Ci si può davvero concedere tutto ciò che fa bene al corpo e allo spirito.

Attraverso il movimento aumentiamo la circolazione sanguigna, dimentichiamo le preoccupazioni quotidiane, e grazie all'aria marina e alle sue proprietà benefiche facciamo del bene anche alle nostre vie respiratorie. L'aria marina di Strugnano ha caratteristiche peculiari. Nelle vicinanze non si trova alcuna industria pesante, pertanto l'aria è pulita, non contiene alte concentrazioni di allergeni, ma al contrario è ricca di cloruro di sodio e iodio (la concentrazione di queste sostanze nell'aria diminuisce mano a mano che ci si allontana dalla costa). Le particelle di sale nell'aria rafforzano le mucose delle vie respiratorie. L'aerosol aromatico dei pini, insieme all'aerosol marino, ha effetti benefici sulle vie respiratorie e quindi anche sul nostro umore. Due volte all'anno organizziamo a Strugnano la settimana dell'escursionismo, quando non fa troppo caldo e i sentieri sono ben tracciati. I partecipanti sono nostri ospiti affezionati, ma percorriamo sempre qualche nuovo sentiero. Facciamo visita a produttori di olio, vino, cachi ...

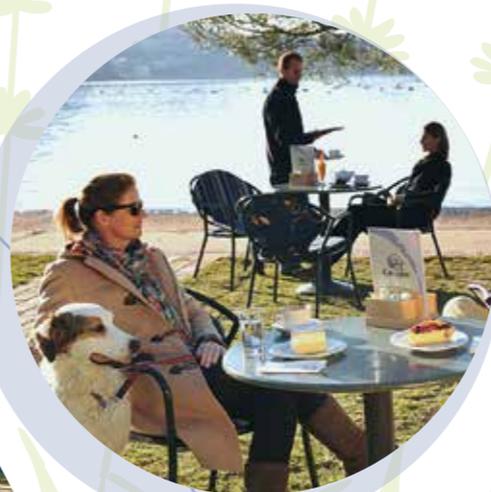
### ► Per chi desidera rilassarsi ...

Il vostro benessere dipende soprattutto da voi. La vostra sarà una bella giornata se sarete voi a renderla bella. E se vi mettete d'impegno, anche la vostra vita sarà bella. Rilassarsi significa dedicarsi al benessere e al comfort, una cosa che non va assolutamente dimenticata. Prendetevi cura di voi stessi e di chi vi sta accanto e lasciate che gli altri si prendano cura di voi.

### ► E per chi desidera sentirsi libero

Conoscete la storia dei sassi nel barattolo di vetro? Quella del barattolo in cui si devono mettere prima i sassi più grandi, poi quelli più piccoli, così ci rimarrà comunque lo spazio per aggiungerci anche della sabbia mentre se iniziate dalla sabbia, non rimarrà spazio per nient'altro?... Se non conoscete questa semplice storia, la sua morale è che i sassi più grandi sono le cose più importanti della vostra vita. Quelle che vi riempiono e vi rendono liberi. I sassi più piccoli rappresentano le altre cose importanti, mentre la sabbia è tutto il resto, ciò che è meno rilevante per la vostra felicità. Se dedicate tutto il vostro tempo e le vostre energie alle piccole cose, non avrete mai abbastanza spazio e tempo per le cose davvero importanti.

***Siate sani, curiosi, sempre in movimento, rilassati. Scegliete i sassi più grandi..***



## Attività fisica

# Fai movimento, ne va della tua salute!

Alla base di una vita lunga e sana c'è un insieme di tre attività, alle quali prestiamo più o meno attenzione: seguire un'alimentazione corretta, evitare e prevenire lo stress e fare attività fisica regolare. Durante l'attività fisica rinforziamo i muscoli, miglioriamo la nostra condizione fisica e rafforziamo il nostro sistema immunitario, ma soprattutto eliminiamo lo stress dall'organismo in maniera piacevole.

Il periodo autunnale è ancora adatto a svolgere attività fisica all'aperto. Il caldo estivo va scemando e ci permette di tornare lentamente ai consueti ritmi di vita. Tuttavia, essendo le giornate sempre più corte, è importante sfruttare al meglio ogni minuto disponibile all'aria aperta, dato che è fondamentale fare esercizio per preparare l'organismo all'inverno. Nella seconda parte della parola «wellness» si nasconde anche la parola «fitness», visto che per il benessere è necessario fare anche attività fisica. Un'attività che sia adatta alle proprie caratteristiche, regolare e soprattutto piacevole, onde evitare scuse quali «non posso» o «non ho tempo».

### ADATTA

Per mantenere lo stato di benessere e, di conseguenza, anche la salute, vanno bene tutte le forme di movimento, ossia tutte le attività adatte al singolo individuo. Se, ad esempio, si è in sovrappeso, è meglio non iniziare con la corsa, poiché ne soffriranno le ginocchia. Credetemi, ne so qualcosa... Un'ottima alternativa è invece la camminata. Potete chiamarla passeggiata, se preferite, ma che questa non diventi una scusa per trasformarla in un pigro susseguirsi di passi. La camminata, per essere considerata uno sport, deve essere veloce, ossia tale da far aumentare la respirazione e il battito cardiaco. È possibile camminare quasi su tutti i tipi di terreno, in tutte le condizioni atmosferiche e in tutte le stagioni. Il corpo avverte gli effetti benefici della camminata già dopo dieci minuti, ma se è possibile è bene proseguire l'attività per almeno un'ora. Spesso abbiamo sottolineato che la Dolenjska è un vero paradiso per gli escursionisti. E Otočec è un ottimo punto di partenza per escursioni più o meno lunghe; qualsiasi sia l'attività fisica da voi scelta, questo paesaggio vi permetterà di trarne un ulteriore giovamento. Se sceglierete uno degli hotel di Otočec come meta della vostra vacanza, riceverete gratuitamente la cartina dei sentieri escursionistici e una guida contenente la descrizione dei singoli sentieri.

### È importante sapere che ...

Se si soffre di un qualsiasi disturbo fisico, è opportuno consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.



<http://bit.ly/2-a-1>

Prezzi  
caldi

<http://bit.ly/Castello-di-Otocec>

Feste  
natalizie

**REGOLARE**

Siamo sinceri. L'attività fisica che fa bene alla salute non richiede molto tempo. Per gli adulti è sufficiente mezz'ora di movimento a ritmo moderato al giorno, per i giovani basta un'ora. E per poter iniziare gli esercizi per prendersi cura della propria salute non è neanche necessaria una grande preparazione atletica. È sufficiente intraprendere l'attività per gradi e dare ascolto al proprio corpo: sfoggiare i propri muscoli non è necessario e spesso è più dannoso che utile. La parola magica per prendersi cura di sé è "costanza". Praticando un'attività che richiede impegno, pazienza e dedizione, acquisiamo sia forza fisica che spirituale, fortifichiamo la nostra personalità e aumentiamo la nostra autostima. Cosa c'è di meglio che rendersi conto di poter fare tutto ciò che si desidera o quasi, di sapere che sono aperte tutte le porte davanti a noi?

Il centro sportivo di Otočec offre molteplici possibilità per svolgere un'attività fisica regolare. Questo è particolarmente importante nel momento in cui la nostra costanza viene messa alla prova.

**È importante sapere che ...**

È bene iniziare qualsiasi esercizio gradualmente. Prima di intraprendere una sessione di allenamento è necessario fare un adeguato riscaldamento e gli esercizi di stretching necessari.

**PIACEVOLE**

Quando dovete scegliere l'attività fisica più adatta a voi, ricordatevi che deve anche essere piacevole. Se praticherete un'attività che vi piace, vi diventerete di più, il che significa anche che eviterete più facilmente il fiatone, le vertigini, i dolori al petto e i malesseri. Questo genere di sintomi va evitato il più possibile. Se avete dei dubbi sul vostro limite, tenete conto che con il fiatone dovete comunque essere in grado di pronunciare una sequenza di cinque parole.

Presto lo potrete constatare da soli: le scuse come "non ho voglia" o "non ho tempo" nei dialoghi men-

tali con voi stessi spariranno con il passare del tempo. Quando sarete veramente decisi a fare qualcosa per voi stessi, quando lo vorrete davvero, sarà molto facile trovare il tempo necessario da dedicare all'attività fisica. E in quell'occasione affronterete senza problemi, con orgoglio, le sette teste del drago simbolo della lotta interiore.

**Le teste del drago simboleggiano:**

1. testa = pigrizia
2. testa = dolore
3. testa = menzogna – la peggiore delle menzogne è quella raccontata a se stessi
4. testa = dialogo interiore negativo, pensieri negativi – da eliminare!
5. testa = preoccupazioni quotidiane
6. testa = influssi esterni – pioggia, freddo, caldo
7. testa = immaginazione ovvero la sopravvalutazione di sé

**Diverse attività portano a diversi risultati, come l'aumento della massa muscolare, la modellazione del corpo, la resistenza muscolare, il dimagrimento, il miglioramento del sistema cardiovascolare, la preparazione atletica, una riabilitazione più veloce in seguito ad infortuni; ma anche un'efficace prevenzione delle malattie, un più efficace rilassamento, la pace interiore ed una ritrovata autostima. Troppi sono i risultati positivi per permettere a qualcuno di trovare giustificazioni al fatto di non fare attività fisica, vero?**

Una volta a Otočec, di certo non potrete ignorare il castello di Otočec, un monumento culturale di rilevanza nazionale che, grazie alla sua peculiare struttura architettonica e alla sua posizione sull'isola in mezzo al fiume Krka, rappresenta una delle più belle attrazioni di tutta la Slovenia.

Non perdetevi l'occasione di gustare un ottimo dolce della cucina tradizionale... e concedetevi un po' di tempo per una passeggiata nel parco del castello lungo il fiume Krka, magari la sera, quando la luce si fa più soffusa e rilassante...

# Centro sportivo di Otočec

**Tennis**

Per chi desidera perfezionarsi: ottimi programmi di esercizio basati su test, noleggio di 6 campi esterni e 3 al coperto, manutenzione attrezzatura.

**Palestra**

Per mantenersi in forma ed essere rilassati: esercizi con le macchine, anche con personal trainer.

**Ciclismo, escursionismo, skike**

Per poter praticare la propria attività sportiva preferita anche sui sentieri in mezzo alla natura: un'offerta completa per ciclisti ed escursionisti ed il primo centro skike della Slovenia.

Inoltre, possibilità di giocare a badminton, pallavolo, pallacanestro, calcio...



T: +386 31 643 100

E: src.otocec@terme-krka.si

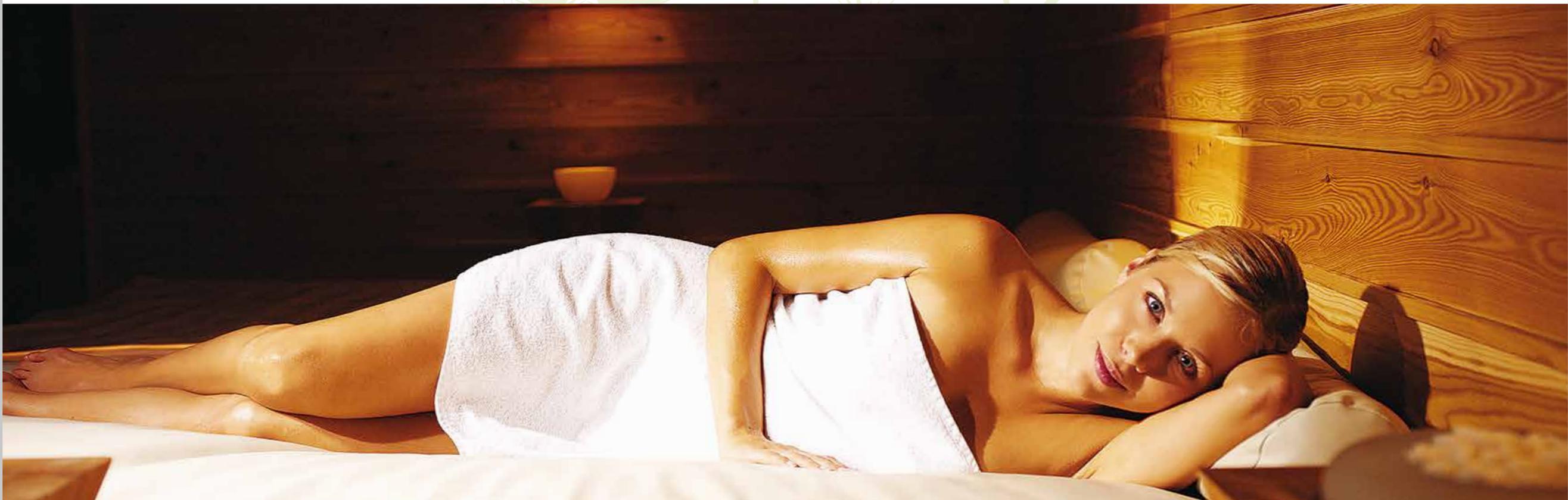
**E inoltre...**

Se siete alla ricerca di un luogo dove potervi dedicare indisturbati all'attività sportiva e alla preparazione del corpo e dello spirito allo sforzo richiesto dalle competizioni sportive, Otočec è la vostra meta ideale, dove troverete tutto il necessario – servizi completi e la concentrazione di cui avete bisogno. L'offerta per gli sportivi è adatta sia per chi pratica uno sport di squadra che per chi preferisce gli sport individuali, per coloro che devono sottoporsi a preparazione atletica, riabilitazione o semplicemente cercano un luogo dove rilassarsi in un ambiente piacevole. Se invece desiderate concentrarvi totalmente sull'allenamento, vi consigliamo di soggiornare all'Hotel Šport\*\*\*\*.



10  
*La sauna*

# Un modo efficace per **rilassare** il corpo e lo spirito ...



**La sauna è un ottimo metodo per stimolare la mente e la vista, per eliminare le tossine e dare spazio a nuove idee. La sauna, infatti, contribuisce a ridurre lo stress, migliora la circolazione sanguigna, aiuta il corpo ad eliminare le tossine, svolge un'azione preventiva contro il raffreddore e le infiammazioni, abbassa la pressione, allevia i sintomi di disturbi quali l'asma, la bronchite e i reumatismi, previene la formazione della cellulite, favorisce la cicatrizzazione, la guarigione delle scottature e di altri disturbi della pelle...**

## Essere nudi, ma senza imbarazzo

Non esistono indicazioni precise sulla frequenza ideale dell'uso della sauna, tuttavia è fondamentale dare ascolto al proprio corpo e sentirsi bene. Il segreto della sauna sta nel fatto che oggi è uno dei pochi luoghi dove il tempo sembra fermarsi. Lo sfrigolio dell'acqua fredda versata sulle pietre calde, l'aria calda che entra delicatamente nella pelle, il rituale stesso della sauna - così carico di emozioni - che si conclude con una doccia rinfrescante e un po' di relax: tutto questo dona una sensazione di rinascita...

Nella sauna si entra nudi. Nel fare ciò, tuttavia, si rispetta sempre la privacy degli altri avventori. La nudità all'interno della sauna è da sempre un fatto del tutto naturale, che non ha niente a che vedere con la sessualità. Nel rapporto naturale tra il proprio corpo nudo e la pietra nuda sbiancata ritroviamo la tranquillità e la calma, le tensioni muscolari si distendono, il microcircolo sottocutaneo migliora mentre l'aria calda provoca un'abbondante sudorazione, essenziale per l'eliminazione dei sali e delle tossine nonché per la pulizia dei pori dell'epidermide.

# Le saune alle Terme Krka

Le persone sono diverse e altrettanto diverse sono dunque le saune. Il principio generale a cui bisogna attenersi comprende tre fattori: **piacere, rilassamento e sudorazione.**

## ► Sauna romana o caldarium

Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice

Temperatura dell'aria: 40-42°C

Umidità dell'aria: 30-50 %

Grazie alla bassa temperatura, rappresenta un piacevole primo approccio alla sauna; è efficace per migliorare il microcircolo sottocutaneo e aiuta in caso di tensioni muscolari e stress. Consigliati 20 minuti di permanenza e riposo tra una seduta e l'altra.

## ► Sauna a vapore

Balnea alle Terme Dolenjske Toplice, Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice, Salia al centro Talaso Strunjan

Temperatura dell'aria: 45-50°C

Umidità dell'aria: 90-100 %

Rivitalizza, idrata e purifica le vie respiratorie, dilata i pori dell'epidermide, purifica il corpo e favorisce la circolazione; l'inalazione del fine vapore acqueo svolge un'azione lenitiva in caso di raffreddore, tosse e raucedine; l'aria calda e umida è ideale per la pelle e per rilassare i muscoli.

## ► Sauna finlandese

Balnea alle Terme Dolenjske Toplice, Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice, Salia al centro Talaso Strunjan

Temperatura dell'aria: 90-100°C

Umidità dell'aria: 15 %

L'onda di calore che si sviluppa quando si versa l'acqua sulle pietre calde provoca una reazione intensa e consente una purificazione profonda; dopo 10-20 minuti il battito cardiaco aumenta fino a 120-150 pulsazioni al minuto, mentre la temperatura della pelle arriva a circa 45-50°C e s'inizia quindi a sudare.

## ► Sauna alle erbe

Balnea alle Terme Dolenjske Toplice, Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice

Temperatura dell'aria: 50-60°C

Umidità dell'aria: 40-60 %

I vapori naturali delle erbe come inizio e fine degli effetti dell'alternanza di caldo e freddo; rilassa i muscoli tesi e calma il sistema nervoso affaticato; il piacevole clima di aerosol naturale delle erbe purifica la pelle e le vie respiratorie; l'alternanza di caldo e freddo è un ottimo esercizio per le pareti dei vasi sanguigni.

## ► Bagno giapponese

Balnea alle Terme Dolenjske Toplice

Cercate la pace e la tranquillità in questo bagno giapponese che, con un particolare rituale, vi permetterà di dissolvere le tensioni fisiche e mentali.

## ► Sauna ad infrarossi

Salia al centro Talaso Strunjan

Adatta anche a persone con problemi cardiovascolari che dovrebbero evitare la sauna finlandese più calda.



## ► Sauna aromatica

Salia al centro Talaso Strunjan

Un bagno di vapore con aggiunta di estratti profumati e alle erbe che lambisce le vie respiratorie e aumenta il senso di benessere e rilassamento. Il profumo del rosmarino rivitalizza, la lavanda agisce da antispastico ed è leggermente stimolante e tonificante, l'aroma di limone dona armonia, serenità e stimola la voglia di fare.

## ► Sauna al sale

Salia al centro Talaso Strunjan

La parete di sale dell'Himalaya arricchisce l'aria della sauna di un'elevata quantità di aerosol che svolgono effetti benefici sulle vie respiratorie.

## ► La casa rustica della Bela krajina – sauna finlandese tradizionale

Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice

Temperatura dell'aria: 80-100°C

Umidità dell'aria: 12-15 %

L'odore rustico del legno di pino e betulla ha un effetto calmante, l'essenza di bosco pulisce e apre le vie respiratorie. Si raccomanda di alternare il riscaldamento nella sauna e il lento raffreddamento nel pozzo di ghiaccio.

## ► Pozzo di ghiaccio

Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice

Ideale per raffreddare il corpo con i cubetti di ghiaccio: iniziate dalle parti del corpo più distanti dal cuore, avvicinandovi man mano al cuore stesso; la piacevole sensazione di formicolio su tutto il corpo è un segnale di riattivazione della circolazione. I cubetti di ghiaccio utilizzati vanno lasciati sul pavimento e non rimessi nel pozzo.

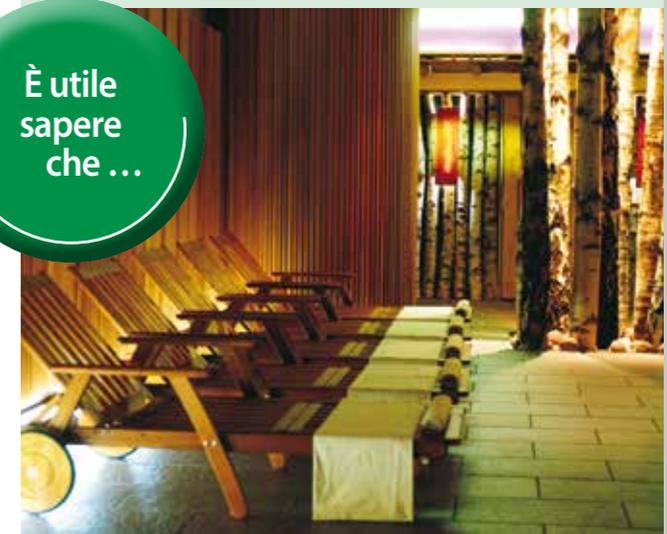
## Rituali nelle saune delle Terme Krka

Nelle saune delle Terme Krka ci sono delle novità che permettono agli ospiti di migliorare ulteriormente la sensazione di benessere.

Al centro **Vitarium alle Terme Šmarješke Toplice** si possono fare diversi impacchi (alla cannella, caffè, olio di oliva e basilico, cioccolato), trattamenti (ad es. allo yogurt) e peeling (al mais, miele...), mentre nel bagno turco e nella casa rustica della Bela krajina si preferisce l'aerazione.

Anche presso il centro **Balnea alle Terme Dolenjske Toplice** gli ospiti possono scegliere tra i peeling al miele con mais o caffè e i peeling al sale aromatico, al centro **Salia di Strunjan** i rituali sono riservati ai frequentatori del bagno turco e della sauna finlandese: nel bagno turco c'è il peeling al sale che serve per migliorare l'effetto della sauna e permettere all'epidermide di tornare a respirare correttamente mentre dopo la sauna finlandese, dove l'aria è arricchita con diversi aromi dall'effetto benefico sulle vie respiratorie, gli ospiti possono massaggiarsi la pelle con miele naturale per renderla setosa, morbida e ben idratata.

È utile sapere che ...



# Felice Anno Nuovo!

*Nei momenti in cui diamo l'addio all'anno appena trascorso e attendiamo l'inizio dell'anno nuovo, molte sono le persone che si lasciano sopraffare dall'ansia e iniziano a chiedersi: avrò perso qualche occasione, avrei potuto fare di meglio, cosa mi riserva il domani? Con l'augurio che l'anno venturo il vostro spirito sia tranquillo, aperto alle novità e a tutto quello che c'è di buono.*

Sapete già dove e come trascorrerete il vostro Capodanno? E con chi? Forse con la persona che vi rende felici, con la quale vi sentite in sintonia, la cui vicinanza vi dona tranquillità e con cui desiderate fare il conto alla rovescia prima di mezzanotte. O forse con un gruppo di amici, per godere della compagnia altrui, condividere momenti in allegria, risate ed energia positiva. Ma forse anche solo con sconosciuti, con cui avrete avuto la fortuna di trovarvi nello stesso luogo allo stesso momento. Euforia, attesa, spensieratezza... ecco cosa unisce tutti.

***Alle Terme Krka potrete salutare l'arrivo del nuovo anno in modo divertente, piacevole e, perché no, con gusto.***

## ► **TWIST, MASHED POTATO E JIVE ALLE TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**

La ricca offerta delle Terme Šmarješke Toplice vi lascerà senza parole. Dal 28 dicembre al 2 gennaio vi attende un programma d'animazione divertente ed emozionante. Il 30 dicembre vi sorprenderemo con il bagno notturno, a cui seguirà una serata disco con le migliori hit degli anni '60 e '70. Anche il Capodanno sarà all'insegna degli anni '60 e '70,

tanto che ci verrà a trovare anche Elvis Presley a bordo della sua Cadillac. L'occasione per formulare i buoni propositi per il nuovo anno arriverà il 1° gennaio, giorno in cui è prevista anche la passeggiata di Capodanno con rinfresco. Il programma di Capodanno comprende inoltre una serie di quiz e attività con i più celebri film degli anni d'oro della cinematografia.



## ► **IN COMPAGNIA DEI CONTI ALLE TERME DOLENJSKE TOPLICE**

Alle Terme Dolenjske Toplice trascorrerete piacevoli momenti all'insegna del calore. Nelle serate invernali potrete partecipare alla fiaccolata, divertirvi alle serate musicali alla caffetteria, scoprire i segreti delle specialità di Capodanno durante i laboratori di cucina e partecipare alla gita a Novo mesto e Otočec. La vostra sarà un'esperienza culinaria a tutto tondo: le calde serate davanti al caminetto, al suono del pianoforte, saranno accompagnate da un'ampia scelta di bevande calde per riscaldare anche i giorni più freddi alla

caffetteria e all'aperitive bar. Durante le vacanze di Natale a riscaldarvi non sarà solo l'atmosfera festosa, giacché in questi giorni potrete abbandonarvi al caldo abbraccio delle sorgenti termali, per fare il pieno di energie per affrontare al meglio la notte di San Silvestro. I bambini vivranno avventure indimenticabili con l'Orso Ted, mentre il tema della serata di San Silvestro sarà un Capodanno da conti, ma non preoccupatevi: molte altre sorprese vi attendono!



## ► **CAPODANNO ALL'INTERNO DELLE MURA DEL CASTELLO**

Trascorrere il Capodanno in un castello, in un'atmosfera nobile? Ad attendervi ci saranno un programma d'animazione ispirato al Medioevo, una mangiatrice di fuoco e interessanti escursioni. Oltre

a tutto ciò vi aspettano anche la visita alla fiera di Capodanno a Novo mesto e, il mercoledì e il sabato al ristorante dell'Hotel Šport, una serata con musica dal vivo.



## ► **L'ARRIVO DEL NUOVO ANNO CON PIRATI AL CENTRO TALASO STRUNJAN**

Le vacanze di Capodanno in riva al mare saranno avvolte in un'atmosfera piratesca. Potrete ascoltare le antiche fiabe istriane assaporando un dolce tradizionale e un buon tè, ma anche cercare il tesoro nascosto di Strugnano. Potrete ripagare il debito tramandato dagli abitanti di Strugnano di gene-

razione in generazione in maniera intelligente – cum grano salis – vivendo un'avventura appassionante in compagnia di coraggiosi pirati e delle loro bellissime e vivaci compagne. I cuori dei pirati batteranno in un connubio di specialità gastronomiche, divertimento, amicizia, pace e allegria.



*Vi aspettiamo alle Terme Krka per una vacanza di due, tre, cinque o anche più giorni. Qualsiasi sia la vostra meta, nella regione della Dolenjska o sulla costa troverete pensieri positivi, allegria, affettuose strette di mano e auguri sinceri. Venite a farci visita e trascorreremo insieme le feste in allegria!*

# Cioccolato fondente per sconfiggere lo stress e il malumore

**Il dibattito sulle reali qualità del cioccolato non sembra aver fine. Il cioccolato contiene oltre 500 componenti di cui oggi si conoscono gli effetti, grazie agli innumerevoli studi sulle sue proprietà e i suoi effetti curativi condotti finora.**

## Per la felicità

Come altri cibi dolci, anche il cioccolato stimola il rilascio di endorfine, ormoni naturali che aumentano la sensazione di felicità e benessere. Quando le endorfine entrano in circolo, ci riempiono di energia positiva e sensazioni di benessere.

## Per il cuore

Oggi si ritiene che il cioccolato faccia bene al cuore grazie al suo contenuto di efficaci antiossidanti che riducono il rischio di malattie cardiache. Il cioccolato può inoltre contribuire all'abbassamento della pressione sanguigna grazie ai flavonoidi che riducono l'ossidazione delle cellule del sangue.

## Per tonificare l'organismo

Il cioccolato è un eccitante poiché contiene alcaloidi, sostanze organiche vegetali che hanno un notevole impatto sull'organismo. Il più importante fra questi è la teobromina che esercita una lieve funzione diuretica sui reni. Un altro alcaloide presente nel cioccolato è la caffeina, uno stimolante naturale del sistema nervoso centrale: una tavoletta di cioccolato di medie dimensioni, infatti, contiene 25 mg di caffeina che corrisponde a circa un quarto della caffeina contenuta in una tazza di caffè.

## Contro la stanchezza

L'assunzione giornaliera di cioccolato fondente, il più ricco di cacao, aiuta ad alleviare i sintomi della stanchezza cronica. La ricerca che ha visto coinvolte dieci persone affette da stanchezza cronica ha permesso di evidenziare l'influsso del cioccolato fondente sul livello di serotonina (l'ormone della felicità) nel cervello. Quando il livello di serotonina sale ci sentiamo euforici, se invece si abbassa tendiamo a cadere nella depressione...

Se decidete di "curarvi", "calmarvi" o "tirarvi un po' su" con il cioccolato, dovete anche sapere che il cioccolato con almeno il 70% di cacao va assunto in piccole quantità, ossia non più di 50 grammi al giorno.



Ricetta da fare a casa ...

## Mousse di cioccolato al peperoncino

### Ingredienti:

200 g di cioccolato fondente, 70 g di burro, 3 dl di panna zuccherata, 2 cucchiaini di miele, 2 uova, qualche cucchiaino di whisky, una punta di peperoncino tritato

### Preparazione:

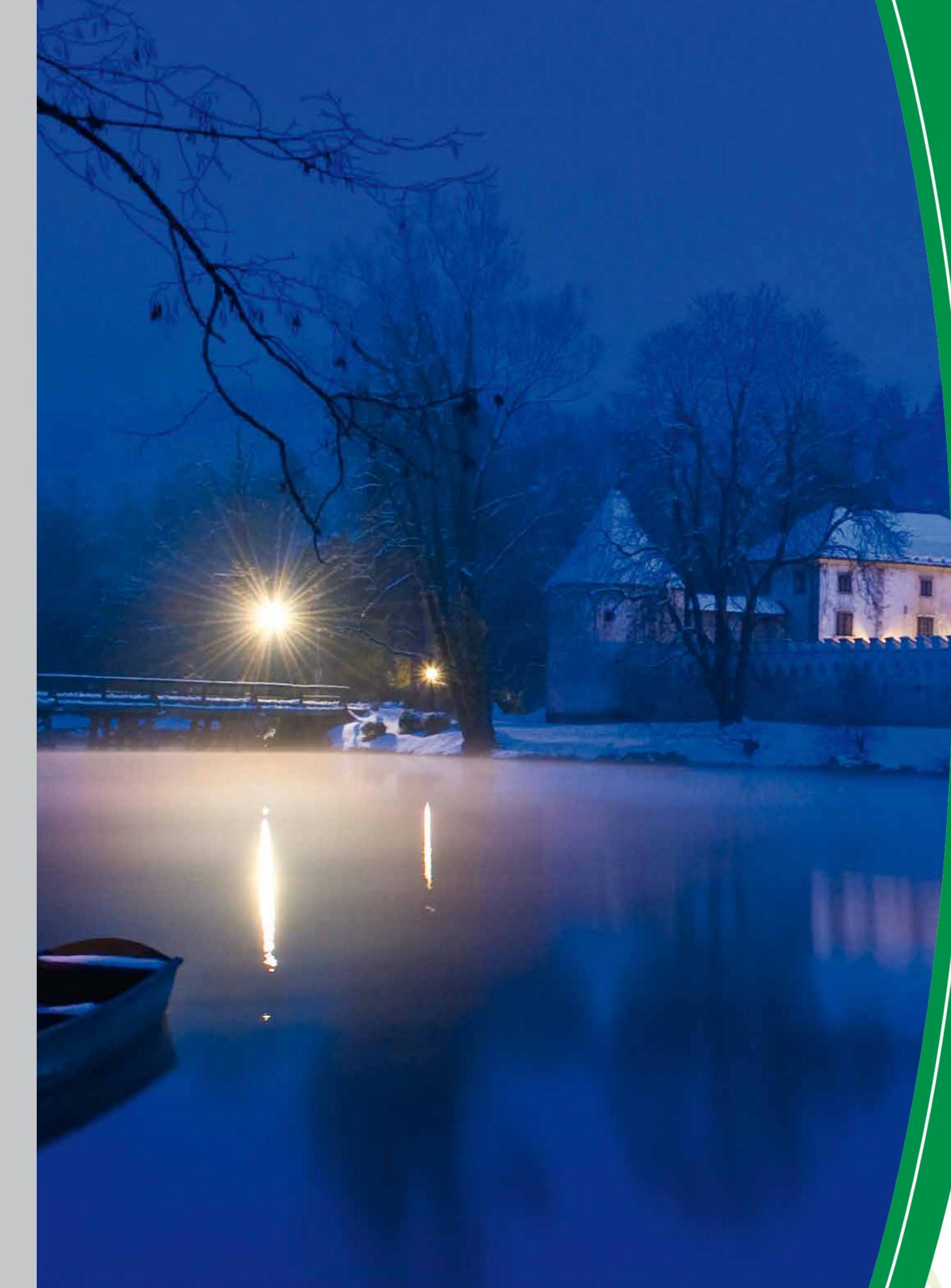
Sciogliere il burro con il cioccolato. Sbattere le uova con il miele, aggiungere il cioccolato fuso con il burro (il cioccolato non deve essere troppo caldo, altrimenti le uova cuociono), il whisky e il peperoncino tritato. Infine, incorporare delicatamente la panna montata, versare il composto nei bicchieri e lasciare riposare in frigorifero per qualche ora.

La ricetta per le feste è opera di **Dejan Pavlič**, chef del Castello di Otočec.

## Il Castello di Otočec ...

Unico castello costruito su un fiume della Slovenia, nel corso dei suoi otto secoli di storia ha subito numerose trasformazioni ed è stato di proprietà di svariate famiglie nobili. Oggi l'offerta del castello è un variopinto mosaico di opportunità, destinato a fughe romantiche, matrimoni da favola e altre cerimonie, oltre che agli amanti della buona cucina, a chi viaggia per lavoro e agli eventi formali. Il Castello di Otočec è anche affiliato alla rinomata catena internazionale di castelli e alberghi Relais&Châteaux, ispirata a cinque principi: gentilezza, charme, carattere, tranquillità e cucina d'eccellenza.





Ulteriori informazioni riguardo all'offerta delle Terme Krka sono disponibili sulle nostre pagine web, potete invece scriverci anche agli indirizzi e-mail:

[booking.dolenjske@terme-krka.si](mailto:booking.dolenjske@terme-krka.si)

[booking.smarjeske@terme-krka.si](mailto:booking.smarjeske@terme-krka.si)

[booking.strunjan@terme-krka.si](mailto:booking.strunjan@terme-krka.si)

[booking.otocec@terme-krka.si](mailto:booking.otocec@terme-krka.si)



TERME  KRKA

[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

[www.benessere.si](http://www.benessere.si)