

## Una vacanza all'insegna del benessere

**Author :** Francesca

**Date :** 27 maggio 2014

### Come far combaciare il relax alla cura del proprio corpo

Tutti noi, al momento di programmare una vacanza, vogliamo scegliere **la miglior combinazione possibile tra il meritato riposo e delle attività che rigenerino il nostro corpo**, affinché possiamo trovare la sublimazione assoluta del concetto di distacco dalla vita quotidiana fatta di lavoro e routine.

È dunque molto importante pianificare correttamente **il periodo e la modalità di vacanza** in modo tale da poter soddisfare le proprie esigenze e poter svolgere un'esperienza completa e dinamica.

Soprattutto nell'universo femminile, ci sono molte persone che si rivelano piuttosto esigenti al momento della scelta del luogo. Per chi vuole effettuare un [trattamento dieta disintossicante](#), esistono molte possibilità di scelta che prevedono degli hotel o dei resort attrezzati con qualsiasi tipo di macchinario per un certo tipo di terapie.



Questi luoghi che conciliano perfettamente relax e attività ricreative **si trovano in tutta Italia**, in special modo nei luoghi con terme naturali. I tre luoghi principali a tale scopo sono i seguenti:

- **Montecatini Terme:** località rinomata e da sempre fiore all'occhiello del turismo italiano, Montecatini dispone anche di un notorio ippodromo. In questo luogo è dunque possibile far esplodere la propria passione per le corse equestri e potersi rilassare nei numerosi hotel a disposizione, che forniscono moderni SPA e talassoterapia.
- **Fiuggi:** questo gioiellino a relativamente pochi chilometri da Roma è conosciuto per le sue acque dalle eccellenti proprietà terapeutiche. Luogo reso famosissimo da

Michelangelo e i vari Papi che vi trascorrevano periodi di vacanza, Fiuggi è un rifugio ameno per coloro che amano godere degli effetti benefici delle sue acque e seguire terapie dietetiche concrete.

- **Monte Baldo:** situato a pochi km dal Lago di Garda, questo luogo propone varie attività di divertimento a coloro che scelgono di trascorrervi dei giorni in spensieratezza. Oltre alla vicinanza con lo splendido scenario naturale del Lago più grande d'Italia e il parco giochi Gardaland, Monte Baldo offre dei centri vacanzieri e di relax perfetti per chi vuole respirare aria pura e godere di una vista mozzafiata sul Lago di Garda.

Da segnalare anche Ortisei e la Val Gardena che può contare su una miriade di struttura alberghiere a 5 stelle con annessi centri benessere e terme, insomma veri e propri centri del lusso immersi nell'incredibile paesaggio delle Dolomiti.