

Bio

magazine

N.72 MENSILE - NOVEMBRE 2020 - €3,90

FOCUS ON

OLI ESSENZIALI E CORONAVIRUS

Ecco perché potrebbero essere un valido aiuto contro il Covid-19

STARE MEGLIO

3 NEMICI DA COMBATTERE:

- Secchezza oculare
- Congiuntivite
- Herpes labiale

IL GIUSTO APPROCCIO

ALLA LINEA

I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA, PER TENERSI ALLA LARGA

DALLE SCORCIATOIE DELETERIE PER SALUTE E GIROVITA

RIMEDI
NATURALI

FINOCCHIO

UN ALLEATO
DELLE VIE
RESPIRATORIE

DOLCI VEGAN

BELLI E BUONI,
SOLO CON
INGREDIENTI
VEGETALI

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - DL 353/03 (CONV. L. N°46 DEL 27/02/2004) ART. 1 COMMA 1 C/PM 21/2018

RICETTE
VIRTÙ DEL
TOPINAMBUR

SENTIMENTI
UNA VITA NEL
"QUI E ORA"

IN FORMA
ATTREZZI UTILI
IN PALESTRA

ECO NEWS
ORTAGGI PER
OGNI MESE



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione 26/10/2020



@Andrés Otero



@Giuseppe Ghedina

UNA NOTTE IN UN PAESAGGIO MOZZAFIATO

Eccoci di nuovo nelle Dolomiti, lontano da luci artificiali, inquinamento o rumore. Il **Faloria Mountain Spa Resort** ha creato per i propri ospiti, in collaborazione con il Rifugio Col Gallina, due proposte per un weekend fuori dal comune. I pacchetti includono 2 notti al Faloria (con ingresso Spa e prima colazione) e 1 in alta quota nella suggestiva camera mobile Starlight Room o in gruppo in tenda nei pressi di un avamposto originale della Prima Guerra Mondiale. Si raggiunge il Rifugio e da qui un fuoristrada o la motoslitte conduce gli ospiti a 2.055 m, fino alla Starlight Room: una camera mobile capace di ruotare su se stessa di 360° per regalare una vista sempre differente e ammirare il movimento degli astri. Interamente eco-sostenibile, è realizzata con pareti in legno di abete e pareti in vetro, con interni curati nei minimi dettagli. Ad accogliere una tavola imbandita con un menù in perfetto stile ampezzano. Per chi invece ama la storia (per gruppi di almeno 6 persone), una notte da vivere “al fronte” accompagnati da una guida alpina, verso la scoperta dei luoghi del conflitto tra italiani e austriaci (gallerie scavate nelle montagne, ponti sospesi, vie ferrate e rifugi a picco sulle pareti rocciose). Qui si allestisce il campo base, predisponendo le tende dove si passerà la notte, degustando una cena a base di salumi e formaggi e zuppa calda (www.faloriasparesort.com; 0436 2959).



@Andrés Otero



UN GIOIELLO ARCHITETTONICO A DUE PASSI DA VENEZIA

L'**Hotel Excelsior Venice Lido Resort**, d'ispirazione moresca, è un resort cinque stelle lusso con piscina riscaldata affacciato sulla spiaggia del Lido. Uno strategico punto di partenza per scoprire l'Oasi degli Alberoni, una riserva naturale protetta situata all'estremità sud del Lido, composta da una pineta e da un suggestivo sistema dunale, caratterizzato da una grande varietà di specie di flora e fauna inserite nell'ecosistema della Laguna di Venezia e del litorale veneziano. Se il clima è ancora mite è possibile godersi la magia del Lido in bicicletta: attraversato da canali suggestivi, il Lido è infatti dotato di reti stradali, poco trafficate e facilmente percorribili anche per ciclisti in erba. Inoltre, chi è in cerca di esperienze più adrenaliniche può dirigersi all'aeroporto Nicelli, situato all'estremità nord del Lido, per fare un breve giro in elicottero e ammirare Venezia dal cielo. L'Hotel Excelsior Venice Lido Resort offre camere e suite, in cui lo stile classico veneziano si fonde con un tocco moresco. Le suite sono dotate di ampie terrazze con viste mozzafiato sul mare cristallino, su Venezia e sulla laguna, perfette per un'esperienza culinaria gourmet direttamente in camera o una cena romantica (www.hotelexcelsiorveneziam.com; +39 041 5260201).

