

# GQ

ITALIA

## POWER OF BEAUTY

IRAMA  
GABRIELE  
MUCCINO  
MACE  
FOTINÌ  
PELUSO

APRILE 2021 N. 249 3,00 EURO

+

**GQ CARE**  
40 pagine per  
tornare in  
forma: yoga,  
grooming, spa  
e nutrizione

# MATTHEW McCONAUGHEY

+

**PROLOGO**  
L'ESTETICA INCLUSIVA  
DELLA DIVERSITÀ  
di Pierpaolo Piccioli

IN EDICOLA DAL 14.04.21

ISSN 1129-3780

10249



9 771129 378004



Uno scorcio del Preidlhof  
Luxury Resort,  
dalla piscina infinity  
con acqua salata

## BAGNO DI SALUTE

Un soggiorno al Preidlhof, in Trentino, rimette in forma, migliora il sonno. E convince sul livello delle medical spa italiane

Testo di **ALICE ABBIADATI**  
e **MARZIA NICOLINI**

**I**l wellness hotel a 5 stelle Preidlhof, situato a Naturino, in Trentino-Alto Adige, vanta 5.000 metri quadrati di area benessere, una spa tower di 6 piani e un suggestivo scenario naturale. Il suo concetto medicale, Preidlhof Way, è stato nominato come il più innovativo da *Tatler* magazine, e il master therapist del resort, Stefano Battaglia, è stato riconosciuto tra i 5 migliori *healer* al mondo. La struttura ha recentemente rinnovato la propria filosofia, in equilibrio tra benessere edonico ed eudemonico. Il soggiorno in hotel diventa così un percorso tra piacere e cura, per corpo e mente. Tutto è riassumibile nella conoscenza scientifica, unita all'evoluzione della medicina complementare (che comprende trattamenti non convenzionali, tra cui i farmaci naturali e i massaggi-terapia) e a un profondo ascolto delle dinamiche individuali. Il medico altoate-

sino Alexander Angerer è da anni promotore della prevenzione come mezzo per mantenersi in salute. Per arrivare al percorso, realizzato su misura, vengono eseguite le cosiddette fasi d'indagine, fondamentali non solo per la cura ma anche per un viaggio di autoscoperta sulla propria salute. Si esce dalla struttura con un chiaro stile di vita, apparendo più in forma, privi di stress e con il sonno migliorato.

Da provare il protocollo *Integrated Healing*, che unisce la medicina complementare e quella tradizionale alle tecniche olistiche. Come la *Glowing Flow Session*, l'*Ancient Healing Session* e l'agopuntura del cranio. Per un check-up ottimale sono consigliati anche la misurazione HRV, che rileva l'efficienza energetica del corpo tramite il ritmo dinamico del cuore, e l'analisi del BMI, che stabilisce la distribuzione di massa grassa e magra, di acqua e proteine. Dulcis in fundo lo *Sleep Check*, che monitora la qualità degli effetti del sonno nell'arco della giornata. ☺