



Dimagrire: alle terme si può!

I benefici dell'acqua termale
si uniscono a programmi
specifici per tornare in forma

C'è chi vuole **dimagrire per motivi di salute**, chi per ritrovare **la forma fisica perduta**, e chi, semplicemente, **per sentirsi bene con se stesso** e raggiungere un equilibrio psico-fisico ottimale.

Per questo motivo molte strutture hanno studiato dei percorsi ad hoc che uniscono relax e benessere.

Il programma contro i chili di troppo

Tra le strutture, che hanno deciso di specializzarsi nel dimagrimento, c'è **Bagni di Pisa Palace & Spa**, che ha studiato un

programma per combattere i chili di troppo: **specialisti ed esperti** seguono passo dopo passo l'ospite nel suo percorso, realizzando programmi fisioterapici ad hoc anche con il sostegno di **personal trainer**. **Dieta personalizzata, test di valutazione dello stress ossidativo, trattamenti spa ed estetici, corsi di cucina**, conferenze sull'alimentazione e corretto stile di vita completano il percorso. E, una volta terminato il soggiorno, a ciascun partecipante viene consegnato un Lifestyle Program da seguire a casa, con la possibilità di **continuare a ricevere "a distanza" consigli e suggerimenti dai medici**.

Soluzioni "soft"

Bagni di Pisa propone anche soluzioni più soft per chi ha semplicemente il desiderio di **rimettersi in forma ed ha bisogno di un aiuto per iniziare** a farlo: c'è il percorso breve **Detox**, per una pausa detossinante con regime alimentare specifico; il percorso breve **Starter**, che sfrutta i principi termali di fango (drenante), vapore termale (detossinante) e l'attività fisica abbinata ad un percorso alimentare personalizzato; il percorso **Beauty**, che prevede trattamenti corpo e viso ed un'alimentazione sana per migliorare sensibilmente l'aspetto e la salute

della pelle. È stato ideato anche un **programma pensato per la coppia** ed uno speciale **percorso benessere dedicato all'uomo**.

Obesità: vince il "lavoro di squadra"

Per chi ha gravi problemi di sovrappeso, la struttura offre un **percorso terapeutico-riabilitativo** altamente specializzato: si tratta di un progetto pilota, **convenzionato anche con il Sistema Sanitario Nazionale**, studiato in collaborazione con l'**équipe del Centro dell'Obesità dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Pisa**, guidata dal professor Aldo Pinchera. Il programma, che si sviluppa nell'arco di **due settimane**, prevede assistenza medica specialistica (medico, psicologo, dietista, esperto in fitness metabolico), attività fisica specifica, alimentazione personalizzata e assistita, trattamenti e follow up post percorso per ottenere risultati duraturi.

"L'obesità si può definire come il risultato di un eccessivo accumulo di tessuto adiposo in misura tale da determinare **effetti negativi sullo stato di salute** - spiega il



dott. Nicola Angelo Fortunati, medico chirurgo, specializzato in idrologia medica, esperto in medicina fisiologica ed estetica -. Si tratta di una **condizione cronica**, che richiede un'attenzione costante da parte delle figure professionali coinvolte nell'inquadramento diagnostico e nel successivo trattamento.

La terapia dell'obesità richiede una **connotazione multidisciplinare**, in cui figure professionali diverse interagiscono nella gestione del paziente.

L'intervento multidisciplinare deve consentire al soggetto di **comprendere le cause** del suo problema e di mettere in atto, **nella vita di tutti i giorni**, i comportamenti idonei a raggiungere gli obiettivi prefissati, **modificando progressivamente** i comportamenti "sbagliati", che hanno contribuito alla comparsa del sovrappeso prima e dell'obesità poi.

Il percorso si pone come obiettivo primario quello di far conoscere all'individuo obeso o in sovrappeso le abitudini ed i modelli comportamentali **trasferibili nella vita di tutti i giorni**, che consentano di ottenere una **graduale riduzione** del

peso corporeo e di **mantenere nel tempo** i risultati raggiunti.

Il metodo

Multidisciplinarietà: lavoro integrato sul **fronte motorio, nutrizionale e psico-educativo**.

Incontri di gruppo: un'équipe di psicologi aiuta a combattere le cattive abitudini ed a trasferire le corrette informazioni nutrizionali e comportamentali nella vita di tutti i giorni.

Regime alimentare: la dieta bilanciata e ricca di sapori predispone ad una corretta rieducazione alimentare ed aiuta al necessario cambiamento dello stile di vita.

Le terme: le sessioni di fitness in acqua solfato-calcio-magnesiaca alla temperatura naturale di 37° C facilitano il recupero funzionale del sistema muscolo-scheletrico e della mobilità.

Attività fisica: l'attività fisica viene considerata il momento primario della rieducazione. Si svolge secondo programmi definiti in base alle caratteristiche del soggetto ed in tre diversi ambiti al fine di fornire all'individuo differenti possibilità per proseguire il lavoro, una volta terminato il programma.

Bagni di Pisa Palace & Spa

Bagni di Pisa Palace & Spa, antica residenza estiva del Granduca di Toscana, è oggi un resort termale 5 stelle. Per maggiori informazioni sui programmi è possibile visitare il sito www.dimagrireintoscana.it

Bagni Di Pisa Medical Spa Resort
Largo Shelley, 18
San Giuliano Terme - Pisa
Tel. +39 050 88501
info@bagnidipisa.com