

Comunicato stampa

I consigli di SpaDreams

5 suggerimenti per un digiuno terapeutico di successo

Da alcuni anni si è sviluppato un certo trend del digiuno terapeutico, poiché esso rappresenta per molte persone una sorta di “purificazione” annuale – per mente e corpo. Già nella Bibbia si parla delle “7 settimane senza” per un nuovo inizio. In tal senso, esistono diversi metodi per accantonare abitudini non sane e sbarazzarsi dei chili di troppo. Che si tratti di detox, dieta a base di succhi, metodo Buchinger o digiuno totale – tutti hanno qualcosa in comune: è grazie al cambiamento di ambiente che un digiuno terapeutico ha maggiore possibilità di successo rispetto a quello “fatto in casa”. Ma esistono anche altri fattori che determinano il successo del digiuno. Claudia Wagner di SpaDreams, azienda n.1 in Europa per i viaggi salute e benessere, ha qualcosa da consigliare.



Francoforte, 1 marzo 2017. A partire dal mercoledì delle ceneri inizia la quaresima. Sempre più persone sotto stress rinunciano per 40 giorni alle loro abitudini ed alle tentazioni della società dei consumi. Di solito, questi ambiziosi obiettivi si concentrano sulla riduzione di peso o sulla disintossicazione. Si tratta di processi che comprendono digiuni

terapeutici detox, dunque basati su un'alimentazione sana, sino alla rinuncia totale del cibo. La quaresima rappresenta spesso anche l'inizio di una nuova vita. Claudia Wagner, amministratore di SpaDreams, propone alcuni consigli utili su come tale cambiamento possa avere successo:

1. Già prima della quaresima è necessario verificare se la tipologia di digiuno è adeguata alla propria persona. In effetti, la rinuncia può essere per l'organismo un gravoso onere e può innescare una fase di stress. Chiunque viva una dieta con stress, dovrebbe farsi consigliare da esperti e lasciarsi assistere.

Comunicato stampa

2. Accompagnatevi a persone con lo stesso obiettivo! Quando, ogni giorno, ci si ritrova a tavola con la famiglia, la rinuncia può rivelarsi doppiamente difficile. Digiunare insieme agli altri è decisamente più facile. Grazie al confronto quotidiano con i compagni di digiuno, ancor meglio durante un viaggio di digiuno terapeutico professionale, è produttivo spronarsi gli uni con gli altri.
3. Non siate severi con voi stessi e non lasciatevi infastidire dai fanatici del digiuno. Ognuno deve agire secondo le proprie differenti caratteristiche fisiche.
4. In linea di principio, chi rimane a casa non ha vita facile in questo percorso: la frenetica vita quotidiana difficilmente permette di affrontarlo con serenità e tranquillità. A chi non piace, del resto, ricompensarsi talvolta con qualche prelibatezza o con un bicchiere di vino? La ricaduta nelle cattive abitudini è spesso dietro l'angolo.
5. Approfittate della quaresima come inizio di uno stile di vita più sano. Noterete che l'adattamento dopo il periodo d'intervallo, non è poi così difficile. Molte abitudini si acquisiscono con il tempo e molte altre si abbandonano.

Molti Hotel offrono oggi sofisticati digiuni terapeutici. Le offerte spaziano dalle più moderne cure detox, ad esempio secondo il metodo F.X.Mayr al [Vienna House Dvorak****S](#) di Karlovy Vary/Repubblica Ceca, sino al "suntuoso" digiuno terapeutico allo [Schloss Warnsdorf](#) sul Mar Baltico. Chi ama i luoghi caldi, troverà ad esempio una cura di digiuno a base di frutta all'[Hotel Jardim Atlântico****](#) sull'assolata isola di Madeira, un ambiente davvero piacevole per i giorni di rinuncia.

Molte altre offerte sono illustrate nel nostro sito web www.spadreams.it.

A proposito di SpaDreams

SpaDreams – un marchio del tour-operator tedesco Fit Reisen – è l'organizzatore leader di viaggi salute e benessere in Europa. Questa società è oggi presente in 38 paesi, come ad esempio in Italia, Svizzera e Francia e offre un servizio clienti in nove lingue. Attraverso le numerose offerte di primo livello, un buon rapporto qualità-prezzo ed i suoi servizi individuali, l'azienda si è affermata come leader di mercato in questo settore.

Comunicato stampa

Da 40 anni SpaDreams con il gruppo Fit Reisen è sinonimo di vacanze salute, con allettanti offerte di programmi bellezza, relax e per il tempo libero. Ad oggi, propone oltre 3.500 offerte di viaggi salute, beauty, ayurveda, yoga, detox e wellness. Il portfolio comprende 600 Hotel e 400 destinazioni in più di 50 paesi. Nel 2014 l'azienda è stata eletta come il tour-operator più innovativo nel settore del turismo salute.

[Vai al sito del comunicato stampa e download pdf](#)

Immagini: SpaDreams/Fit Reisen

Questo e altri comunicati stampa e tutte le informazioni e il materiale visivo contenuti nelle offerte di SpaDreams si trovano su: www.spadreams.it/area-stampa/

Si prega di considerare che: il materiale visivo concesso può essere usato solo in collegamento con i viaggi di FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH e fornendo il nome dell'hotel raffigurato. L'uso per altri scopi è permesso soltanto previa autorizzazione scritta. La trasmissione del materiale visivo a terzi è vietata. **Contatto:** Bee-Mitchell Harms, Tel.: +39 01 11 96 20 151, E-Mail: stampa@spadreams.it