

Comunicato stampa

Alimentazione al Centro Tao *Cibi sani, buoni, genuini e mediterranei al primo posto*

Limone sul Garda, 12 aprile 2016 – In qualsiasi percorso si decida di intraprendere al [Centro Tao](#), Tao Salute di sette giorni o Minicura Tao di tre giorni, l'**alimentazione** ha un'importanza **fondamentale**. Non si tratta solo di perdere peso, ma di assumere alimenti che, oltre al beneficio estetico di una linea più snella, consentano al fisico di raggiungere e ripristinare l'**equilibrio tra gli elementi**. Tale equilibrio, infatti, produce quel **benessere psico-fisico unico**, che solo con un soggiorno al Centro Tao si può riconoscere.

La **scelta degli alimenti** è dunque **basilare** e al ristorante del Centro Tao sono serviti piatti solo con **ingredienti garantiti** sia dal punto di vista della **qualità** sia della **provenienza**.

Lo Chef Denny Bertolasio predilige **alimenti del territorio**, a chilometro zero, anche perché la zona del Lago di Garda è ricca di "tesori" per la tavola come il **pesce**: salmerini, lavarelli, persici, trote; l'**olio**, i **limoni** e gli **agrumi** in generale (arance, lime, mandarini, bergamotti), tutti ricchi di sostanze nutritive preziose per la buona salute. L'olio utilizzato nel ristorante Tao è addirittura di produzione degli **uliveti della Famiglia Risatti**, gli albergatori proprietari del Park Hotel Imperial, l'albergo a cinque stelle con il Centro Tao all'interno; in generale l'olio d'oliva di questa zona, di altissima qualità, è garantito dalla Denominazione di Origine Protetta (DOP) "Garda" e l'olio extravergine Garda DOP ha un grado di acidità inferiore all'1%.

Non è insolito, inoltre, trovare nelle ricette Tao il **pesce azzurro**, come lo sgombro, la sardina, l'acciuga, l'aringa, alimento mediterraneo che spesso viene associato alla "cucina povera", ma che in realtà possiede qualità molto importanti per le sue carni ricche di omega 3 e di grassi insaturi facilmente digeribili.

Frutta e verdura rigorosamente **fresche e di stagione**, **spezie** ed **erbe aromatiche** che insaporiscono i cibi andando a ridurre drasticamente l'utilizzo del sale sono altri tratti distintivi dell'alimentazione al Centro Tao in



PARK HOTEL IMPERIAL



funzione della salute e, di riflesso, anche della linea.

A ciò si aggiunga che ogni ricetta ideata al Tao rappresenta **un piacere** per il palato ed anche per gli occhi e contribuisce al raggiungimento di una grande consapevolezza: basta poco per nutrirsi bene e sentirsi sazi ed appagati.



Per ulteriori informazioni

Park Hotel Imperial*****
Tel.: (0039) 0365 95 45 91
Fax: (0039) 0365 95 43 82
www.centrotao.com
www.parkhotelimperial.it

Press Way – Ufficio Stampa Web
Tel.: (0039) 02 367 950 54
Tiziano Pandolfi - Mob. 338-6820776
pandolfi@pressway.it
Nadia Scioni – scioni@pressway.it
www.pressway.it