

PARK HOTEL IMPERIAL



Al Centro Tao estate fa rima con benessere

Dieta e riequilibrio energetico: la vera bellezza nasce dalla salute del corpo.

Limone sul Garda 07 luglio 2017 – Finalmente l'estate è arrivata e con essa anche la voglia di sentirsi bene, in forma e, soprattutto, **in salute**.

Dieta, attività fisica e riequilibrio energetico sono le leve fondamentali da muovere per raggiungere il benessere del nostro corpo secondo la filosofia del [Centro Tao](#), la **Natural Medical Spa** del [Park Hotel Imperial*****](#) di Limone sul Garda, struttura conosciuta e apprezzata anche perché, da oltre 30 anni, si è specializzata proprio nell'attenzione verso la salute dei propri ospiti.

Ogni anno gli ospiti si affidano a uno staff di **medici agopuntori, naturopati, professionisti di scienze motorie e terapisti**, coordinati da **Arianna Risatti**, ideatrice e fondatrice del Centro Tao.

In tre decenni il Centro è diventato il punto di riferimento per chi sceglie i dettami e i principi della medicina tradizionale cinese, che da sempre si occupa di prevenire ancor prima che curare.

Il **metodo Tao** ha come obiettivo ripristinare il raggiungimento dell'equilibrio energetico, per arrivare a quel benessere psicofisico che è la **vera fonte di salute e di bellezza**.

Attraverso accertamenti medici ed energetico-funzionali, terapie di riequilibrio nutrizionale e fisico si propone di condurre i clienti a intraprendere la "Via del Benessere", un vero e proprio percorso che permette a ciascuno di vivere in armonia e salute, anche e soprattutto una volta terminato il soggiorno estivo a Limone sul Garda.

In particolar modo nella stagione calda, quando il desiderio di "leggerezza" si fa sentire maggiormente, durante la permanenza al Centro Tao si può sperimentare il beneficio di un'alimentazione basata su cibi sani e genuini e sui principi della **Dieta Tao**.

La Dieta Tao nasce da una sintesi originale che coniuga le più recenti acquisizioni della scienza nutrizione occidentale con i principi della dietetica della Medicina Tradizionale Cinese. E' il frutto di una ricerca scientifica, continua e appassionata, iniziata 30 anni fa al Centro Tao.

Il principio su cui si basa è semplice. Nel nostro organismo, come nei cibi, esistono **due energie opposte: l'energia Yin** è quella legata al femminile, alla terra, al freddo ed è contenuta per esempio nel formaggio nelle verdure e nella frutta; **l'energia Yang** è, invece, correlata al principio maschile, al calore, al movimento ed è contenuta nella carne e nelle spezie.

Per dimagrire e star bene questi due poli energetici devono essere mantenuti il più possibile in equilibrio nell'organismo. L'individuo in cui prevale la carica Yang dovrà rafforzare la sua parte Yin attraverso l'alimentazione e viceversa. Secondo la medicina cinese ogni cibo ha caratteristiche precise, quasi come se si trattasse di un farmaco. Se si abusa di un certo alimento o non se assume a sufficienza l'organismo ne risente; si può ingrassare o vedersi deperiti.

Il cibo cura riequilibra, sostiene, rafforza, depura ma solo se scelto e combinato con il bioritmo giusto. L'obiettivo della dieta Tao è far riacquistare all'organismo l'equilibrio nutrizionale naturale e ripristinare e mantenere lo stato di benessere psicofisico.

Dopo il corso di nutrizione, seguito durante la settimana al Centro Tao, è rilasciato un programma dettagliato per continuare a seguire i principi della dieta Tao anche a casa. Il programma propone

PARK HOTEL IMPERIAL



un'alimentazione molto equilibrata, con poche proteine animali, pochi carboidrati, proteine vegetali in abbondanza, tante verdure, riducendo al minimo i grassi.

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