

Stili di vita/2. Il programma del centro termale Relilax

Un master insegna a voltare pagina

Il Sole Nutrirsi in maniera ecosostenibile contenendo la propria impronta ambientale e al contempo migliorando il proprio benessere psico-fisico, per dimagrire o prendere peso, tonificarsi e riposare meglio e in generale per fare una sana prevenzione, senza penalizzare il palato, ma educandolo alla qualità. Ecco il *leit motiv* di un nuovo modo di pensare al cibo.

E se consumare biologico concorre a ridurre l'inquinamento ambientale, è anche vero che reimparando ad ascoltare i nostri veri bisogni senza sopravvalutarli comporta minori e migliori consumi alimentari, così come pianificare al meglio un viaggio si consuma meno carburante e si fa anche meno fatica. Già perché acquistare, conservare, cucinare e metabolizzare cibo costa tante energie. Dunque perché non puntare a minimizzare lo sforzo e massimizzare il beneficio? Ecco una chiave di lettura etica della tradizionale "dieta" che può anche aiutare a non gettare la spugna.

«Quando si vorrebbe dimagrire ma proprio non ce la si fa, quando il corpo a un certo punto diventa non solo gonfio ma anche letteralmente colonizzato, inquinato da un eccesso di nutrienti, solo una forte motivazione può aiutare a svoltare. È quello che è successo a me anni fa, quando ero aumen-



La pioniera. Elettra Braggion, del centro termale di Montegrotto

LO SLOGAN

«Un regime alimentare che fa leva sul senso civico, risvegliando l'animale sociale in noi»

tata 20 chili, e ce l'ho poi fatta solo grazie a un supporto di esperti che mi hanno aiutato a riscoprire il senso di un'alimentazione sostenibile, per me e per ciò che mi circonda».

A dirlo è Elettra Braggion, titolare del centro termale **Relilax** di Montegrotto (Padova), che dopo l'esperienza personale quest'anno ha voluto intro-

durre a fianco dei tradizionali programmi di riequilibrio energetico e metabolico, quelli che da trent'anni portano al suo albergo centinaia di ospiti in cerca di una godibile *remise en forme*, un vero e proprio "Master di modificazione dello stile di vita". Ispirato alla teoria cognitivo-comportamentale sviluppata presso il dipartimento di Psichiatria dell'Università di Oxford sui disturbi alimentari e del peso, è dedicato a chi vuole dimagrire o migliorare il bilancio energetico. Abbina fanghi vivi, dieta, ricette *gourmand light* con soli prodotti bio, attività fisica all'aria aperta, lezioni di indirizzo psicopedagogico per individuare obiettivi realmente desiderati e soprattutto perseguibili.

Le persone abbandonano le diete perché puntano a traguardi impossibili e perché non coltivano dentro di sé un vero pensiero sul senso dell'alimentarsi correttamente: «Se ci si limita a voler mangiar meglio per sembrare più giovani e snelli è facile che la parte autolesionista in noi abbia il sopravvento - prosegue Elettra Braggion -. Ma se si pratica un regime alimentare controllato perché serve a stare meglio e far vivere meglio anche gli altri (meno consumi, meno sprechi) si fa leva sul senso civico risvegliando l'animale sociale che è in noi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

