

BENESSERE cinquesensi

gusto Delizie per il palato

**Gustose, ma leggere.
Creative, ma semplici.
Ecco come preparare
le ricette di famosi
chef a casa propria.
Conciliando piacere
e remise en forme**

~ a cura di MONICA CAITI ~



Il 'sapore' della vita

C'è chi si accontenta di mangiare un piatto prelibato, e chi, invece, vuole ampliare la sua visione... gustando lo spirito della vita. Per loro, il Sapore del Sapere propone una serie di convegni e incontri su salute, alimentazione e benessere. La manifestazione, che si tiene a Milano, snodandosi lungo il corso dell'anno, rientra tra le attività ufficiali che promuovono l'Expo 2015. Offre mille, stimolanti spunti anche alle mamme per trovare il giusto equilibrio tra forma, cibi sani e piaceri della gola. Dal Get Cooking, che aiuta a preparare al meglio i cibi integrali, alla Dieta GIFT (Gradualità, Individualità, Flessibilità e Tono), per perdere i chili di troppo senza contare le calorie, ma attivando il metabolismo. Info: www.saporedelsapere.it



Ritornare 'nei propri panni' dopo una gravidanza, sentendosi in forma e piene di energia. Come? Con un po' di attività fisica e un'alimentazione sana che non rinunci, però, a essere saporita. Un aiuto a tal proposito viene da consigli e indicazioni del Ricettario Dietetico **Relilax**. Messo a punto dagli chef della celebre Spa di Montegrotto Terme (Padova), specializzata in remise en forme, si può acquistare in rete, sul sito www.relilax.net. Insegna a cucinare piatti leggeri, ma gustosi, che soddisfano sia il palato sia l'occhio, senza rinunciare alla silhouette. Chi vuole assaggiare i piatti cucinati direttamente dagli chef può trascorrere qualche giorno presso l'Hotel Miramonti, che ospita la beauty farm. Magari abbinando i prelibati menu a un pacchetto di trattamenti ad hoc per la neo-mamma, che comprendono, tra l'altro, peeling corpo, massaggi rassodanti, mesoterapia e idropressoterapia termale. Per info sulle proposte benessere: www.relilax.com

Note golose sulla pelle

Difficile tracciare un confine netto tra i sensi. Il gusto, per esempio, presta all'olfatto molti termini per descrivere un odore, che può essere dolciastro, aspro, piccante o frizzante. Non è un caso, dunque, il crescente successo incontrato dalle note 'gourmandes' (o golose), in grado di evocare a livello olfattivo alimenti graditi al palato. Dalla vaniglia al cacao, dal miele al caffè, dal cappuccino alla liquirizia, fino al cioccolato. Vera full immersion nel dolce più amato, è appunto Chocolat Il Profumo (da ? 43), al suo decimo anniversario. Una fragranza 'rotonda', fresca e insieme sensuale, che sposa il cuore di cacao con la coda di vaniglia.

