

MONDADORI 30 NOVEMBRE 2015 N. 49 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# è tutto nuovo Starbene



**CHIEDI  
A STARBENE**

**100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

**OBIETTIVO  
BRACCIA  
TONICHE  
GLI ATTREZZI  
MIGLIORI MESSI  
A CONFRONTO**

## la nuova dieta delle zuppe

**perdi 2 kg in 1  
settimana**

**QUANDO COME E PERCHÉ  
PULIRSI IL VISO  
CON LE SETOLE  
VIBRANTI**

spasmi, pancia gonfia, stipsi  
**che succede  
al tuo intestino?**

scopriilo col nostro test

**“il mio viaggio di andata  
e ritorno dalla  
depressione”**

INTERVISTA ALLO  
SCRITTORE MATT HAIG

**LO STARBENE LAB  
HA TESTATO PER TE  
> I RAVIOLI DI MAGRO  
> LE CREME PIEDI**

**3  
facili modi  
per dire  
STOP AL  
SUDORE**

SETTIMANALE - NOVEMBRE - ANNO XXXVIII - N. 49 - SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1. NE/VR - VERONA - AUSTRIA €4,30 - GERMANIA €5,10  
BELGIO €4,20 - SPAGNA €4,30 - FRANCIA €4,30 - LUSSEMBURGO €4,30 - PORTOGALLO (CONT.) €4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,40 - SVIZZERA CHF 4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,60 - CANADA 8,50



# QUEST'ANNO REGALO UN VIAGGIO

Un'idea originale e a prova di errore: in molti casi sarà infatti il destinatario a scegliere dove andare, con chi e che cosa fare una volta arrivato

di Grazia Garlando



Avventura Sport ti porta in mongolfiera sopra il Piemonte (da 200 €).

Il momento di pensare ai regali di Natale è arrivato. E, come ogni anno, la sola idea ti getta nel panico. Perché allora non donare un viaggio? Le possibilità sono tante: puoi sceglierlo tu o lasciarlo scegliere al destinatario, spulciare tra un'infinità di proposte e spendere quanto ti pare. Non male, vero? Noi ti diamo qualche dritta.

**Agli ambientalisti convinti** farà piacere ricevere un pacchetto Soggiorno Eco di **Ecobnb**, **community dedicata al turismo sostenibile**, che consiste in un soggiorno per due persone con una notte in una struttura ricettiva ecofriendly, aperitivo di benvenuto con specialità locali, prima colazione bio o a km 0. Si acquista su [ecobnb.it/blog/viaggio-regalo](http://ecobnb.it/blog/viaggio-regalo) a 99 € e si riceve un voucher digitale con un codice, da stampare e regalare. Il ricevente può utilizzarlo entro due anni scegliendo tra un migliaio di b&b, agriturismi biologici, alberghi diffusi e hotel a basso impatto ambientale. Qualche esempio? Un igloo tra i ghiacci del Trentino, una yurta mongola alle porte di Torino, una casa sui rami di un mandorlo abruzzese o un castello in Umbria.

**Per l'amica insofferente alle vacanze affollate da coppie e famiglie** è perfetto il buono di **Speed Vacanze**, **tour operator specializzato in viaggi per single**. Chiama il numero che trovi su [speedvacanze.it](http://speedvacanze.it), comunica la cifra che vuoi spendere (da



Con HomeAway nel Montana, una casetta in un parco a tema.

100 €), paga con bonifico o carta di credito. Riceverai via mail il buono che lei potrà usare per qualunque vacanza proposta sul catalogo online, in qualsiasi momento dell'anno. E tra un weekend con corso per sommelier e uno con cena con delitto, tra un safari in Kenya e una crociera nel Mediterraneo, tornerà con tanti nuovi amici.

**Gli spiriti indomiti** apprezzeranno le Perle d'Avventura di **Avventura Sport**, **cofanetti elaborati per regalare esperienze di sport estremi in giornata o nel weekend**, ma anche viaggi avventurosi nel mondo: dal lancio col paracadute alla discesa in rafting al volo in mongolfiera, dall'esplorazione del Canada in motoslitte allo yoga tra le vette più alte del mondo alle traversate del deserto a piedi. Il buono si acquista su [avventurasport.com](http://avventurasport.com) scegliendo tra un ampio ventaglio di proposte (anche perso-



In elicottero su Manhattan con Expedia: il volo costa 132 €.



### Un giro in Ferrari a Monza o...

... una serata romantica in una Spa, un weekend fiabesco sotto la neve? Tante le esperienze da condividere con la persona cui le vuoi regalare tramite il coupon di **Groupon**, proposte appositamente per il Natale imminente. Nella sezione "Viaggi" di **groupon.it** puoi scegliere tra oltre 1.000 offerte, suddivise per destinazione e categorie, come "Luxury Deals", "Spa & Wellness", "Deal a meno di 49 €". Individuata la prescelta, clicca sul tasto "Regala" e decidi se stampare il coupon con messaggio personalizzato e busta regalo, o inviarlo subito al destinatario via mail con un messaggio di auguri. E preparati a festeggiare con lui.



Il rifugio Bella Vista, a 2.845 metri in val Senales. Una delle destinazioni di Ecobnb.

nalizzate), parte da 50 € e vale un anno. Puoi anche lasciare il destinatario libero di scegliere, decidendo se vivere l'emozione da solo o in gruppo.

**Per chi ama volare** è perfetto il Voucher Regalo **Ryanair**: lo acquisti su *ryanair.com* - spendendo da 25 a 200 € - e il destinatario lo riceve via mail entro 24 ore con un tuo messaggio. Potrà scegliere data e destinazione tra le 185 proposte dalla compagnia aerea, viaggiando nell'arco dei 12 mesi successivi, e cumularne fino a 4 per ogni volo. Gli basterà inserire il codice di riferimento durante la prenotazione online del volo prescelto. E se questo dovesse avere un prezzo inferiore al valore ricevuto, gli verrà restituita la quota rimanente sotto forma di un altro voucher, con la stessa data di scadenza dell'originale.

**Se conosci bene i gusti del destinatario** del regalo, puoi andare sul sicuro con i cofanetti **Mondadori Box for You** che offrono proposte in tutta Italia, con o senza pernottamento: food e wellness, sport e natura, cultura e spettacolo, da 30 a 200 €. Puoi acquistarli nei Mondado-

ri Store, in alcune catene della grande distribuzione o sul sito *boxforyou.it*. In quest'ultimo caso, il destinatario riceverà una email con il voucher e il codice di attivazione, sfoglierà il catalogo online e prenoterà struttura, data e destinazione. Poi dovrà solo consegnare il voucher e godersi la vacanza.

**Un viaggio da condividere** è il regalo che puoi fare con **Expedia**, che abbina volo e hotel. E aggiungere, se vuoi, qualche attività tipica della destinazione prescelta, come una cena sulla Senna a Parigi, un tour in elicottero a New York, un musical a Londra. Puoi prenotare sul sito *expedia.it* o con l'app mobile per smartphone e tablet (che spesso offre ulteriori promozioni): basta selezionare città di partenza e di arrivo e il periodo preferito.

**Per gli amici che preferiscono una vera casa** alla stanza d'albergo o al b&b, la scelta giusta è **HomeAway**, che propone appartamenti particolari: una dimora stile parco divertimenti, un trullo pugliese, un casale con piscina nella campagna toscana o una villa da star. Puoi sceglierla tra il milione di proposte di case vacanza presenti su *homeaway.it*, contattando e pagando direttamente il proprietario attraverso il sito. I prezzi variano in base alla scelta, ma sono sempre vantaggiosi. E poiché le case sono dislocate in tutto il mondo, puoi anche contare su un servizio clienti multilingue per ogni tipo di assistenza. Al ricevente non resterà che fare le valigie e partire.