



ATTUALITÀ • SALUTE • BENESSERE • ALIMENTAZIONE • BELLEZZA • AMBIENTI • CULTURA • ECONOMIA 5,90 € 1,00

Vivere sani e belli

Ovesti nuovi
SCOPRI LE CAUSE
CON LA NOSTRA
"MAPPA"

9
CIBO SALVA FEGATO
PER UN'ESTATE
IN CHIAVE DETOX

BUONE RAGIONI
PER RIPARTIRE:
DOGLIO LO STANO BY

SOLE
COME PRENDERLO IN
SICUREZZA? FACCIAMO UN
ESPRESSO CON IL NOSTRO
DERMATOLOGO

STRETCHING
Quello "dinamico"
è più efficace per
luncheon: provalo!

Allarme acne:
NON MIGLIORA DA
SOLA: CONTINUA
A FARE LE CURE!

10
MASSAGGI
TUTTI NATURALI
CHE POTETE
FARE DA SOLI

VACANZE ECO
Come passare
un'estate sana
sotto l'ombrellone

la (non) dieta da fare sotto l'ombrellone

IL PRODIGAMMA PER MANTENERE IL PESO FORMA IL STAMBECCO
SODRATI IN SPIAGGIA SE FATE SPORT, INVECE, PERDIETE 2 KG



ambiente | *vacanze*

dormire

A IMPATTO ZERO

Servizio di Chiara Di Paola.



Con la consulenza del dottor **Nicola Scolamacchia**, vicepresidente nazionale di Assohotel Confesercenti; e della dottoressa **Paola Fagioli**, responsabile Etichetta ecologica Legambiente Turismo e vicepresidente di Aitr, Associazione italiana turismo responsabile.



Ci sono strutture allestite e gestite con un occhio di riguardo per il Pianeta. Scopriamole!

Come si riconosce UN ECO HOTEL

I criteri che permettono di classificare gli hotel come "green" sono molti e non tutte le strutture li soddisfano allo stesso modo. Le accomuna l'impegno a ridurre l'impatto della propria attività, a valorizzare il territorio e a sensibilizzare la clientela.

Edilizia bio

Gli ecohotel non possono rinunciare alle innovazioni della bioedilizia, che permettono di combinare **materie prime naturali, riciclate o riciclabili**, con materiali di ultima generazione, resi più durevoli, performanti ed ecofriendly grazie al ricorso a particolari **tecnologie innovative**. È il caso, per

esempio, della pietra riciclata, del vetro cellulare, dei tessuti fotovoltaici, del cemento antismog o fotocatalitico.

Arredamento virtuoso

Segue i principi dell'**ecodesign**, che punta sui materiali naturali come legno certificato, pietra, sughero e tessuti biologici per creare un'ambientazione **confortevole e sostenibile**. Non mancano, poi, gli oggetti provenienti dall'artigianato locale o dall'**upcycling**, né soluzioni innovative e sostenibili come elettrodomestici a basso consumo, illuminazione a led, caminetti a bioetanolo, rubinetti frangiflusso e sanitari autoigienizzanti.

Energia sempre più pulita

Gli ecohotel puntano a ridurre il ricorso a fonti non rinnovabili,



3 proposte

Nel lusso

Il Lefay Resort & Spa sul Lago di Garda (lefoyresorts.com), a Gargnano (Bs), è stato il primo ecohotel in Italia ed è considerato il portabandiera dell'accoglienza sostenibile di lusso (camera doppia, da 500 euro a notte).

Nella natura

Per un'esperienza immersiva, ecco le case sugli alberi dell'Aperegina (laperegina.com) a Corvara (Pe), nel Parco Nazionale del Gran Sasso (da 150 euro la camera doppia, con cena e colazione incluse).

Nella tradizione

Il villaggio ecosostenibile di Sardinna Antiga (sardinnaantiga.com) a Siniscola (Nu) ha recuperato le tipiche abitazioni a capanna dei pastori sardi, chiamate "pinnatu" o "pinettu". Nella natura e a 2 km dal mare, offre cibi solo bio, vegetariani, vegani e per celiaci, equosolidali e a km 0 (camera doppia da 160 euro a notte).

PER ORIENTARSI
Prima di confermare la prenotazione è sempre bene consultare il sito web dell'hotel, per verificarne le caratteristiche di ecosostenibilità, o alcuni siti noti come tripadvisor.it, che ha ideato la classifica Eco leader e indica con una foglia verde gli hotel più ecofriendly. Altri indirizzi utili sono: aitr.org e ecobnb.it