

N. 14 | Gennaio / Dicembre 2024

Hotels & Suites

# Saint Jane

*magazine*

COPIA OMAGGIO | FREE COPY





## Entra a far parte del nostro PROGRAMMA FEDELTÀ

Diventa subito **SOCIO DEL PROGRAMMA FEDELTÀ** e avrai diritto a particolari condizioni riservate ai nostri iscritti.

Periodicamente riceverai una nostra e-mail con promozioni, sconti e vantaggi presso le nostre strutture alberghiere.

### ISCRIVERSI È RAPIDO, SEMPLICE E GRATUITO

Basta compilare l'apposito modulo che trovi in tutte le nostre strutture oppure entrare nel sito [www.saintjane.it](http://www.saintjane.it) alla voce "Programma Fedeltà" e procedere con l'iscrizione.

Successivamente ti verrà inviata a casa gratuitamente la **CARD** "In Famiglia".

Da quel momento potrai entrare nell'area riservata ai **SOCI** del nostro sito, per visionare le numerose offerte.

[www.saintjane.it](http://www.saintjane.it)

## Become part of our family LOYALTY PROGRAM

Become a **MEMBER OF THE LOYALTY PROGRAM** and you will have access to a number of benefits.

Periodically you will receive an email from us with promotions, discounts and advantages available at our hotels.

### SIGNING UP IS QUICK, EASY AND FREE

All you need to do is to fill in the form that you find at reception desks or online at [www.saintjane.it](http://www.saintjane.it).

Please click on the "Fidelity Program" and continue with the registration, once that has been done you will receive your **CARD** directly at home.

You will be able to sign in to the reserved area and check all of our offers.

## Amarsi è viaggiare con Saint Jane



di **Andrea Sangiani**

Amministratore Delegato  
Managing Director

Non c'è viaggio in Italia che non offra un'esperienza ricca di arte, storia, cultura e paesaggi. Un vero imbarazzo della scelta che va da nord a sud, dal mare alla montagna, passando per le colline e le città d'arte. Tra chi, come noi, è presente in tutto il Paese con strutture e villaggi turistici, nasce un rapporto intrinseco con la bellezza di territori da ammirare e rispettare. Ammirare, come fanno i bambini, lo splendore che ci circonda. Dalle meraviglie delle spiagge alle attrazioni dell'alta montagna, dai tramonti mozzafiato alle escursioni, dalle attività emozionanti, agli spettacoli e ai momenti di benessere trascorsi in famiglia. Rispettare, con il potere dei piccoli gesti, dando il nostro contributo per la sostenibilità ambientale. E questo grazie alla collaborazione di tutti voi con la quale nei nostri resort scegliamo mezzi non inquinanti, incentiviamo l'uso della bicicletta, impieghiamo prodotti sostenibili e luci a basso consumo energetico. Accanto ad interviste, approfondimenti e consigli, all'interno di questo numero trovate poi delle anticipazioni sulla prossima stagione, come la nuova piscina esterna al Cristallo Wellness Hotel di Aprica, il rinnovamento di tutte le camere all'Hotel Piandineve al Passo del Tonale con un efficientamento energetico completo e la costruzione dei Villini Esclusive al Limone Beach Resort in Sardegna con piscina privata.

Come diceva il velista francese Loick Peyron, "Il più bel viaggio, è quello che non è stato ancora fatto". Con la speranza che nel corso di quest'anno riusciate a fare "il più bel viaggio della vostra vita", vi aspettiamo nei nostri fantastici resort, da nord a sud Italia, per famiglie ed amanti del benessere. Le vacanze con SJ sono rigeneranti perché ci permettono di trascorrere le giornate all'aria aperta, dedicarci allo sport ed escursioni, mangiare prelibatezze dei territori. Un grande ringraziamento, infine, ai nostri collaboratori che hanno lavorato e continuano a lavorare con l'obiettivo di farvi trascorrere una vacanza indimenticabile.

Buona lettura e buon soggiorno a voi e ai vostri cari!

**Andrea Sangiani**

## Loving each other is traveling with Saint Jane

*There is no trip to Italy that does not offer an experience rich in art, history, culture, and landscapes. A true embarrassment of choice that goes from north to south, from the sea to the mountains, passing through the hills and cities of art. Among those who, like us, are present throughout the country with tourist facilities and villages, an intrinsic relationship is born with the beauty of territories to be admired and respected.*

*Admire, like children do, the splendour that surrounds us. From the wonders of the beaches to the attractions of the high mountains, from breath-taking sunsets to excursions, from exciting activities, to shows and moments of well-being spent with the family. Respect, with the power of small gestures, making our contribution to environmental sustainability. And this is thanks to the collaboration of all of you with whom in our resorts we choose non-polluting vehicles, we encourage the use of bicycles, we use sustainable products and low energy consumption lights. Alongside interviews, insights, and advice, within this issue you will also find previews of the next season, such as the new outdoor swimming pool at the Cristallo Wellness Hotel in Aprica, the renovation of all the rooms at the Hotel Piandineve in Passo del Tonale with complete energy efficiency and the construction of the Exclusive Villas at the Limone Beach Resort in Sardinia with private swimming pool.*

*As the French sailor Loick Peyron said, "The most beautiful voyage is the one that has not yet been taken". With the hope that during this year you will be able to take "the most beautiful trip of your life", we are waiting for you in our fantastic resorts, from north to south of Italy, for families and wellness lovers. Holidays with Saint Jane are regenerating because they allow us to spend the days in the open air, dedicate ourselves to sports and excursions, and eat local delicacies. Finally, a big thank you to our collaborators who have worked and continue to work with the aim of making you spend an unforgettable holiday.*

*Happy reading and happy stay to you and your loved ones!*

**Andrea Sangiani**



Un piccolo tesoro che nasce nel centro storico di Tirano.  
*A little treasure born in the historical centre of Tirano.*



SCOPRI  
L'HOTEL



**Hotel Centrale**  
Via Don Luigi Albonico, 27  
23037 Tirano (SO)  
Tel. +39 0342 705620  
centrale@saintjane.it



TRENINO ROSSO  
DEL BERNINA



CENTRO  
BENESSERE



ESTETISTA



Editoriale  
di **Sara Digiesi**

CEO BWH Hotels  
Italia e Malta

Cari lettori, care lettrici,

sono lieta e particolarmente grata a Andrea Sangiani per l'invito a intervenire sul "Magazine SJ".

Nel 2023, l'ingresso in BWH Hotels di Hotel Centrale di Tirano è stato per il nostro gruppo alberghiero motivo di grande orgoglio.

BWH Hotels conta nel mondo oltre 4300 hotels ed è presente in Italia in 120 località con 170 alberghi e 11 marchi, tra i quali Best Western, WorldHotels e Sure Hotels. Oltre ad arricchire l'offerta BWH con un boutique hotel che sposa cura del dettaglio e finiture caratteristiche dell'architettura tipica dei centri montani, con questa nuova affiliazione aggiungiamo una location incantevole nota per il Trenino Rosso del Bernina patrimonio UNESCO.

Siamo entusiasti dell'opportunità di crescere e lavorare in partnership con un'azienda dinamica e di valore come SaintJane Hotel & Suites. Scegliendo BWH Hotels e il marchio BW Signature Collection, Hotel Centrale di Tirano ha compiuto una scelta strategica, unendosi ad una collezione di strutture selezionate con cura, capaci di offrire ai propri ospiti un'esperienza di soggiorno di qualità in destinazioni d'eccellenza, dove la tipicità trova spazio e crea ricordi unici. L'albergo arricchisce una Collection che già accoglie altre mete straordinarie del nostro Paese, tra cui Venezia, Milano, Napoli, Ragusa.

Ogni anno nei nostri hotel ospitiamo milioni di persone provenienti da tutto il mondo per viaggi di lavoro, congressi e vacanza. Le nostre attenzioni iniziano molto prima del soggiorno: guidiamo gli ospiti nella scelta della struttura e proponiamo loro le migliori condizioni. Ai nostri clienti più fedeli dedichiamo un loyalty program che permette di ottenere condizioni e benefit esclusivi e servizi dedicati in albergo, collezionare punti che non scadono mai e accedere ad un catalogo premi ricchissimo oltre all'preziosissima opportunità legata alle miglia aeree.

Un tema che, insieme ai nostri clienti, ci sta particolarmente a cuore è la sostenibilità nella sua più ampia accezione: sposiamo un attento programma ESG sviluppato da Lifegate e riconosciuto da Global Sustainable Tourism Council, attiviamo buone pratiche quotidiane per evitare gli sprechi di acqua, cibo, energia, abbiamo un progetto per ridurre il ricorso alla plastica e proponiamo iniziative e soluzioni per migliorare l'impatto di ogni nostra attività sull'ambiente, sulle persone e sulle comunità.

La Valtellina, con i suoi panorami e le sue bellezze straordinarie è uno scenario privilegiato per i nostri ospiti. Inoltre, si prepara ad accogliere i Giochi Olimpici: sono estremamente lieta della collaborazione con un'azienda tanto proattiva e valida protagonista della vita del suo territorio, capace di aprire i suoi orizzonti verso nuove mete per offrire un mondo di opportunità per i suoi ospiti, proprio in questa fase.

Concludo con l'augurio di un splendido soggiorno e di un nuovo anno sereno e ricco di belle emozioni e entusiasmanti scoperte.

**Sara Digiesi**

Dear readers,

*I am pleased and particularly grateful to Andrea Sangiani for the invitation to speak on the "Magazine SJ".*

*In 2023, BWH Hotels of Hotel Centrale in Tirano joined us and it represented a source of great pride for our hotel group.*

*BWH Hotels has over 4300 hotels worldwide and is present in Italy in 120 locations with 170 hotels and 11 brands, including Best Western, WorldHotels and Sure Hotels.*

*In addition to enriching the BWH offer with a boutique hotel that combines attention to detail and finishes characteristic of the typical architecture of mountain centres, with this new affiliation, we add an enchanting location known for the Bernina Red Train, a UNESCO heritage site.*

*We are excited about the opportunity to grow and work in partnership with a dynamic and valuable company like SaintJane Hotel & Suites.*

*By choosing BWH Hotels and the BW Signature Collection brand, Hotel Centrale di Tirano has made a strategic choice, joining a collection of carefully selected structures, able to offer its guests a quality stay experience in excellent destinations, where tradition finds space and creates unique memories.*

*The hotel enriches a Collection that already hosts other extraordinary destinations in our country, including Venice, Milan, Naples and Ragusa.*

*Every year in our hotels we host millions of people from all over the world for business trips, conferences and holidays. Our attention begins before the stay: we guide guests in choosing the structure and offer them the best conditions.*

*We dedicate a loyalty program to our most loyal customers which allows them to obtain exclusive conditions and benefits and dedicated hotel services, collect points that never expire and access a very rich rewards catalog in addition to the much appreciated opportunity linked to airline miles.*

*Together with our customers, we are particularly focused on sustainability in its broadest sense: we embrace a careful ESG program developed by Lifegate and recognized by the Global Sustainable Tourism Council, we activate good daily practices to avoid wasting water, food, energy, we have a project to reduce the use of plastic and we propose initiatives and solutions to improve the impact of all our activities on the environment, people and communities.*

*Valtellina, with its landscape and its extraordinary beauties, is a privileged setting for our guests. Furthermore, it is preparing to welcome the Olympic Games: I am extremely pleased about the collaboration with such a proactive and valid company, protagonist of the life of its territory, capable of opening its horizons towards new destinations to offer a world of opportunities for its guests.*

*I wish a fabulous stay and a peaceful new year full of beautiful emotions and exciting discoveries.*

**Sara Digiesi**



NUOVO  
OMAGGIO SOCI  
2024

da

  
**Saint Jane**<sup>®</sup>  
HOTELS & SUITES

SOMMARIO • SUMMARY

**3** Editoriale  
di Andrea Sangiani

**5** Editoriale  
di Sara Digiesi

**8** Diritti dei bambini  
*Children's rights*

**14** Federico Basso

**22** Consigli dalla nutrizionista  
*Advice from the nutritionist*  
di Maria Elvira Fascetto

**26** Andrea e Michele

**36** Sostenibilità  
*Sustainability*

**40** Viaggio vacanza  
*Travel and holidays*

**4** HOTEL CENTRALE  
TIRANO (SO)

**9** BINARIO ZERO  
TIRANO (SO)

**12** CRISTALLO WELLNESS HOTEL  
APRICA (SO)

**16** NICOTERA BEACH VILLAGE  
NICOTERA (VV)

**20** HOTEL PIANDINEVE  
TONALE (BS)

**24** HOTEL SANT ANTON  
BORMIO (SO)

**29** HOTEL VITTORIA  
SONDRIO (SO)

**32** LIMONE BEACH RESORT  
CASTIADAS (CA)

**38** ALMA RESORT  
CASTIADAS (CA)

**45** DESIGN SUITE TIRANO  
TIRANO (SO)

**47** HOTEL BERNINA  
TIRANO (SO)

**49** HOTEL CORONA  
TIRANO (SO)

**50** HOTEL LE DUE CORTI  
COMO

**52** VILLAGGIO EDEN  
TORRE OVO (TA)

**54** PARK HOTEL FOLGARIDA  
FOLGARIDA (TN)

**56** LE DUNE RESORT  
PORTO PALO DI MENFI (AG)



**Terre des Hommes è nata più di 60 anni fa per proteggere l'infanzia in tutto il mondo da ogni forma di violenza o abuso, garantire a ogni bambino e bambina il diritto alla salute, cibo, istruzione e libertà, senza alcuna discriminazione di carattere religioso, etnico, politico o di genere. Nel 2022 Terre des Hommes Italia ha operato in 23 Paesi con 150 progetti di cui hanno beneficiato direttamente quasi 1 milione di bambini e di bambine, con le loro famiglie.**



**A ogni bambino, il diritto di essere bambino. A ogni ragazzo le opportunità per realizzarsi. Tutti coinvolti per un mondo migliore.**

In occasione della prima Giornata Mondiale delle Bambine proclamata dall'ONU per l'11 ottobre 2012, Terre des Hommes ha lanciato la Campagna **"indifesa"** per garantire alle bambine di tutto il mondo istruzione, salute, protezione da violenza, discriminazioni e abusi. Con **indifesa** in questi 12 anni Terre des Hommes ha messo al centro del proprio intervento la promozione dei diritti delle bambine nel mondo attraverso interventi sul campo volti a dare risultati concreti per rompere il ciclo della povertà e offrire migliori opportunità di vita a migliaia di bambine e ragazze in Italia e in diversi paesi nel mondo quali India, Mozambico, Costa d'Avorio, Zimbabwe, Perù, Ecuador, Bangladesh, Palestina, Libano, Iraq, Siria e Giordania. Ogni anno, infatti, i dati raccolti dal **"Dossier indifesa - La Condizione delle bambine e delle ragazze nel mondo"**, confermano che sono ancora tanti gli ostacoli e le sfide che dobbiamo affrontare per proteggere le bambine e le ragazze. Aborti selettivi, matrimoni forzati, gravidanze precoci, mutilazioni genitali; nonostante i grandi passi avanti realizzati nel corso degli anni ancora oggi la vita di milioni di bambine e ragazze in tutto il mondo è segnata da ogni forma di violenza e condizionata da discriminazioni che perdurano nel tempo. Ad oggi sono ancora più di 129 milioni le bambine e le ragazze che non riescono ad andare a scuola perché costrette a sposarsi, perché rimaste incinte, perché nel loro Paese è in corso un conflitto e le strade non sono sicure, perché la loro famiglia è molto povera e preferisce investire sull'istruzione dei loro fratelli, perché la mamma ha molti figli, per questo devono occuparsi anche delle faccende domestiche. Con i nostri progetti nel mondo offriamo rifugio alle minori in gravidanza o che scappano dal matrimonio in case protette dove possono trovare prima di tutto la protezione di un luogo sicuro, ma anche tutto ciò che serve loro per tornare ad una vita normale: cibo, istruzione, cure mediche, supporto psicologico. Alle vittime di mutilazioni genitali forniamo cure mediche, supporto psicologico e accoglienza, e realizziamo campagne

di sensibilizzazione per far comprendere i danni sulla salute delle ragazze, anche in futuro, incluse le difficoltà e i rischi legati al parto. Garantiamo il diritto all'istruzione delle ragazze assicurandoci che non abbandonino la scuola, garantendo il materiale scolastico, sensibilizzando i genitori, offrendo corsi informali anche nelle case di accoglienza o nei contesti di conflitto.

In questi Paesi lavoriamo con e per le ragazze con corsi di formazione e iniziative di sensibilizzazione per renderle consapevoli dei loro diritti affinché possano sempre esprimere a gran voce le proprie opinioni e le proprie ambizioni.

Nel 2022 quasi 19.000 bambine e ragazze che vivono in contesti particolarmente vulnerabili come i campi per rifugiati in Iraq, Siria e Giordania, hanno avuto accesso a servizi di protezione, ossia accoglienza in luoghi protetti, riunificazione familiare, supporto psicologico, psicosociale e legale.

In Iraq, Giordania, Iraq, Siria, Mozambico e Zimbabwe abbiamo aiutato oltre 12.000 ragazze ad accedere ai servizi di salute femminile. A oltre 1000 studentesse mozambicane abbiamo distribuito dignity kit per non saltare la scuola durante i giorni del ciclo mestruale.

In Italia negli Spazi indifesa di Parma e Milano abbiamo aiutato più di 2000 mamme e le loro famiglie a affrontare e superare fragilità familiari per prevenire la violenza di genere e forniamo aiuti alimentari corsi di formazione, di lingua italiana nonché orientamento professionale per favorire l'empowerment femminile.



© Sara Melotti

Tutti e tutte possono contribuire alla campagna **indifesa** di **Terre des Hommes** e proteggere bambine e ragazze dalle ingiustizie donando tramite **bonifico bancario intestato a Fondazione Terre des Hommes Italia**  
Iban: **IT37E0103001633000063232384**  
Con bollettino postale sul conto corrente postale: **321208**  
Online: <https://terredeshommes.it/indifesa/aiuta-una-bambina-indifesa/>



© Paolo Ghisu

## Lifestyle Room BINARIO ZERO



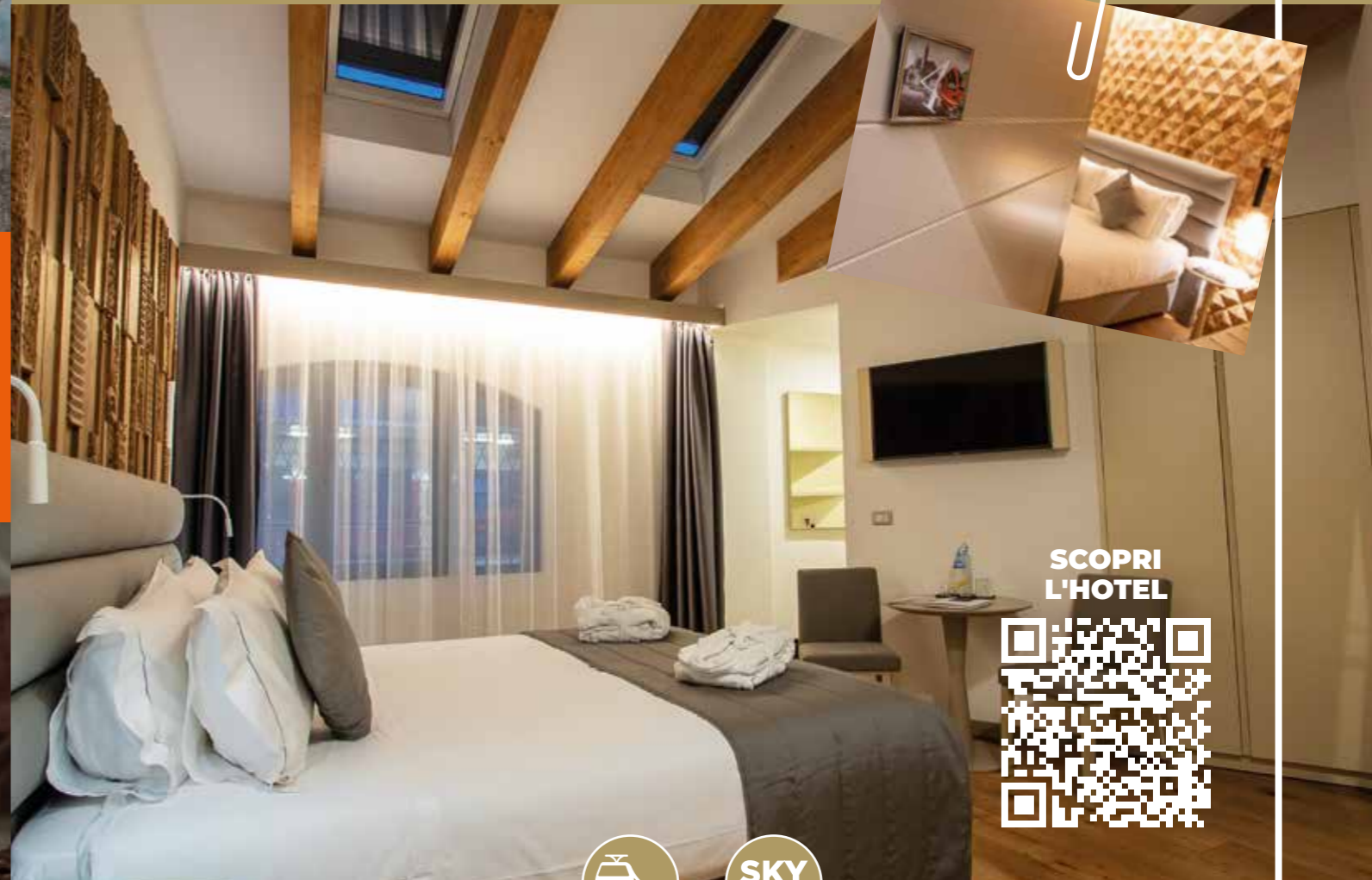
**Saint Jane**  
collection  
HOTELS & SUITES

## Lifestyle Room Binario Zero

**Lifestyle Room Binario Zero**  
Piazza delle Stazioni  
23037 Tirano (SO)  
Tel. +39 0342 701302  
[binariozero@saintjane.it](mailto:binariozero@saintjane.it)

**Cura per il dettaglio, prestigio e creatività.**  
La bellezza prima di tutto

*Care for detail, prestige and creativity.*  
*Beauty first of all*



**SCOPRI  
L'HOTEL**



TRENINO ROSSO  
DEL BERNINA



PAY TV



Since 1960, **Terre des Hommes** is on the front line to protect children worldwide from violence, abuse, and exploitation and to ensure every child with schooling, informal education, medical assistance, and food. In 2022 Terre des Hommes Italy is present in 23 Countries with 150 projects that directly benefited nearly 1 million children along with their families.



© Giulio Di Sturco



© Paolo Ghisu

Everyone can contribute to **Terre des Hommes indifesa** campaign and protect girls from injustices by making a donation **via bank transfer to the**

**Fondazione Terre des Hommes Italia account:**  
IBAN IT37E0103001633000063232384

or via postal bulletin to the postal checking account: 321208.  
You could also donate online at: <https://terredeshommes.it/indifesa/aiuta-una-bambina-indifesa/>



© Sara Melotti

**For every child, a childhood.  
Every young person  
empowered.  
Every community engaged.**

**O**n the occasion of the International Day of the Girl Child, introduced by the UN in 2012 and celebrated yearly on October 11th, Terre des Hommes launched the "indifesa" Campaign. This initiative aims at safeguarding education, health, protection from violence, discrimination, and abuse for girls worldwide.

With this important campaign to raise awareness, in the last 12 years Terre des Hommes has placed the protection of girls' rights worldwide at the core of its interventions. It will achieve this starting from concrete field interventions, leading to tangible results in breaking the poverty cycle and offering better opportunities to thousands of girls and young women in Italy and many other Countries in the world such as India, Mozambique, Cote d'Ivoire, Zimbabwe, Peru, Ecuador, Bangladesh, Palestine, Lebanon, Iraq, Syria and Jordan.

Every year, in fact, the data collected in the 'indifesa Dossier - The Condition of Girls and Girls Worldwide' confirm that there are still many obstacles and challenges we must face to protect girls.

Selective abortions, forced marriages, early pregnancies, genital mutilations; despite the significant progress made over the years, the lives of millions of girls around the world are still marked by all forms of violence and enduring discrimination. Today, there are still more than 129 million girls who cannot go to school. They are unable to attend school because they are forced into marriage, have become pregnant, live in conflict-ridden regions where the streets are not safe, or they come from very impoverished families that prioritize their brothers' education, or they must manage household chores due to having many siblings.

Thanks to our projects around the world, we provide shelter to underage pregnant girls or those fleeing forced marriages, hosting them in protected homes. Here, they can find not only a secure environment, but also everything they need to return to a normal life, including food, education, medical care, and psychological support.

For victims of genital mutilation, we offer medical care, psychological support, and assistance, along with awareness campaigns to highlight the long-term health impacts on girls, including the difficulties and risks associated with childbirth in the future.

We ensure girls' right to education, making sure they stay in school by providing school supplies, raising awareness among parents, and offering informal education courses, even in shelter homes or conflict settings.

In these countries, we work with and for girls through training courses and awareness initiatives to make them aware of their rights, so they can always express their opinions and aspirations loudly.

In 2022, nearly 19,000 girls living in particularly vulnerable contexts, such as refugee camps in Iraq, Syria, and Jordan, gained access to protection services, including shelter in secure locations, family reunification, psychological, psychosocial, and legal support.

In Iraq, Jordan, Iraq, Syria, Mozambique, and Zimbabwe, we assisted over 12,000 girls in accessing women's health services. We distributed dignity kits to more than 1,000 Mozambican female students to prevent them from missing school during their menstrual cycles.

In Italy, in the Spazi indifesa centres in Parma and Milan, we helped more than 2,000 mothers and their families to address and overcome family vulnerabilities and to prevent gender-based violence. We provide these women with food aid, training courses, Italian language classes, and career guidance to promote female empowerment.

Grande protagonisti  
**l'acqua,  
un giardino alpino  
e la natura**



**Cristallo**  
Wellness Hotel

**Cristallo Wellness Hotel**  
Via Pineta, 2  
23031 Aprica (SO)  
Tel. +39 0342 748035  
[cristalloclub@saintjane.it](mailto:cristalloclub@saintjane.it)

Il progetto di riqualificazione sviluppato per Cristallo Wellness Hotel nasce dall'idea di poter vivere momenti di benessere totale, sensazioni di piacevolezza profonda che avvolgono l'ospite in un abbraccio ricco di esperienze tutte da vivere.

La prima grande fonte di ispirazione è lo splendido contesto ambientale e paesaggistico nel quale si inserisce la struttura, un tesoro naturalistico all'interno del Parco delle Orobie Valtellinesi, che accoglie alcune delle valli più belle della provincia, a poca distanza dal centro della comunità di Aprica, un luogo con un indissolubile legame con il paesaggio, dove le attività all'aperto e gli elementi d'interesse culturale si fondono all'ambiente con grande spontaneità e naturalezza.

Grazie agli ampi spazi verdi che abbracciano il Cristallo Wellness Hotel, l'ambiente trasmette quiete e tranquillità, una struttura perfetta per rigenerarsi godendo di tutti i servizi tipici di una struttura ricettiva di alto livello. Proprio il giardino alpino che lo circonda è l'elemento che si vuole valorizzare e ricreare tramite accurate scelte architettoniche delle strutture, dei materiali e della vegetazione. Il giardino alpino si distingue grazie a elementi tipici come grandi aree verdi prative, prati fioriti, macchie alberate e cuscini di arbusti, letti rocciosi che disegnano il paesaggio e risplendono di acqua vivace e pura. Per questo il progetto dei nuovi esterni tratta l'area come una vera e propria estensione di ciò che la natura già ci palesa.

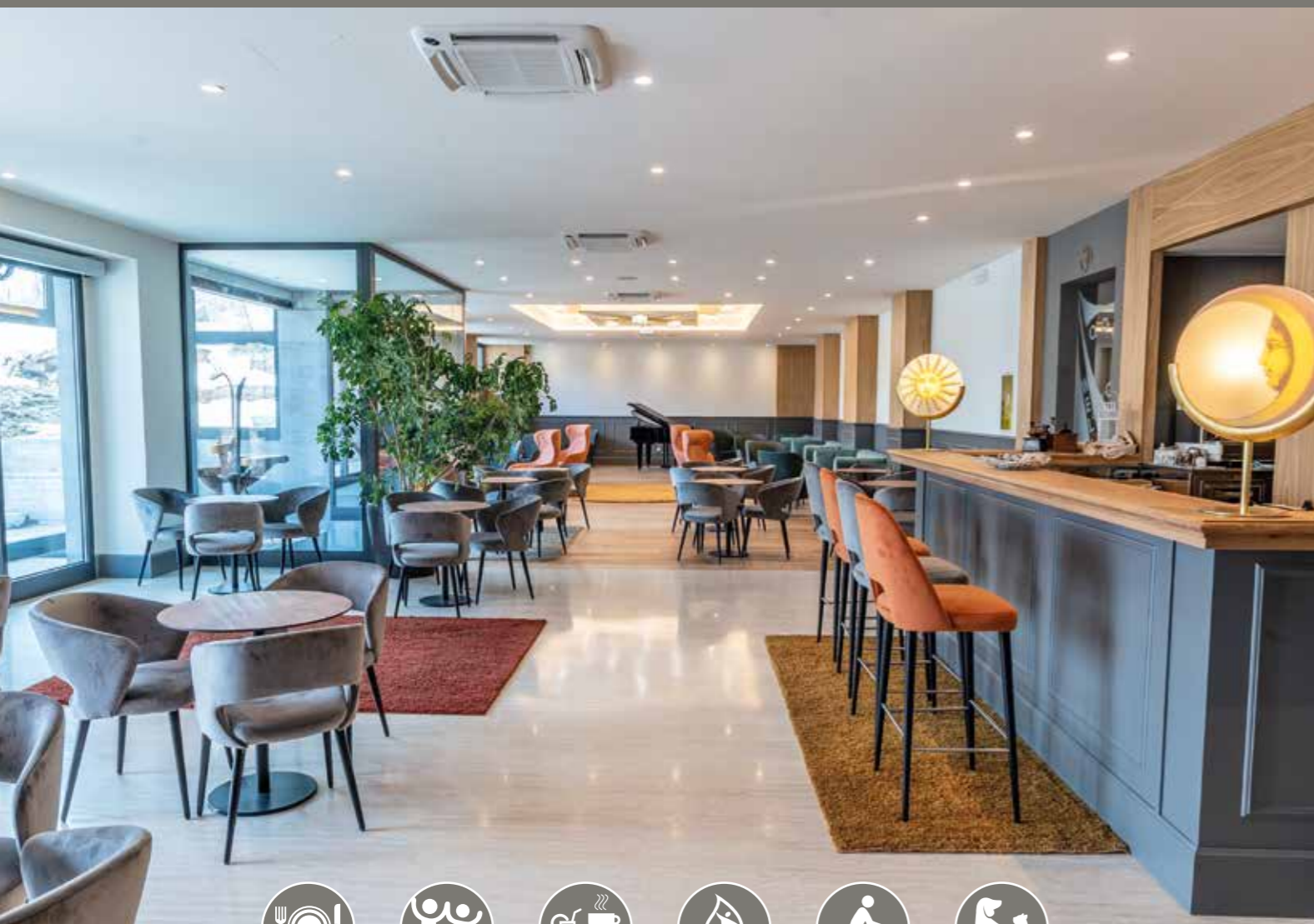
Cristallo Wellness Hotel realizzerà uno spazio dove l'acqua sarà la grande protagonista, due piscine dalle linee geometriche che sorgeranno nel mezzo di una pavimentazione dalle finiture naturali, entrambe pensate per essere vissute in ogni stagione, sotto un caldo cielo stellato o davanti a uno sfondo innevato. Il progetto infatti prevede una grande vasca idromassaggio con postazioni relax di cui poter godere anche nei mesi invernali grazie ad un sistema di acqua riscaldata che accoglie l'ospite con un suggestivo tepore, anche dopo un'intensa giornata sugli scii, e un'altra piscina arricchita da vari giochi d'acqua massaggianti e ricoperta da una grande struttura che sarà vetrata per permettere di ammirare il paesaggio circostante in quella che vuole essere una vera e propria esperienza immersiva.

La vegetazione, scelta grazie all'ispirazione dell'ambiente circostante, decorerà, allestirà e avvolgerà tutto lo spazio esterno dividendolo in diversi ambienti grazie ai quali l'ospite potrà vivere appieno vari momenti della giornata, come godere di momenti di assoluto riposo grazie a spazi più intimi e separati oppure divertirsi con un aperitivo in compagnia nella zona bar.

Grazie all'ispirazione della natura che lo avvolge, allo studio dei dettagli e all'attenzione per il benessere dei propri ospiti, soggiornare Cristallo Wellness Hotel vuol dire saper assaporare la montagna in ogni sua forma, in ogni sua potenzialità, in ogni sua suggestione, per coccolarsi e regalarci attimi di naturale piacere.

La montagna in inverno  
e in estate, in totale relax

*The mountains in winter  
and in summer, in total relaxation*



RISTORANTE



ANIMAZIONE



BAR



CENTRO  
BENESSERE



DIRETTAMENTE  
SULLE PISTE DA SCI



CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI



## Una suite per ogni esigenza

**Il Cristallo Wellness Hotel  
ristrutturato nel 2020.**

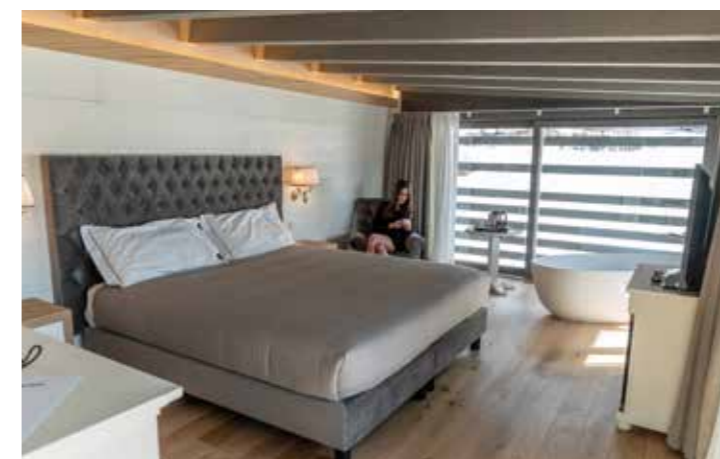
Varcare la soglia e sentirsi  
come a casa, un luogo unico  
ad Aprica in Valtellina, per-  
meato di quiete e armonia.  
Nell'accogliente atmosfera  
familiare della nostra strut-  
tura sarà un vero piacere  
farvi assaporare l'essenza di  
una vacanza davvero indi-  
menticabile!

**SCOPRI  
L'HOTEL**



### SPA Suite Benessere e romanticismo in una sola suite

Una romantica Wellness Suite ampia e spaziosa (35 mq),  
modernamente arredata ed in perfetta armonia con l'atmosfera  
montana grazie ai richiami al legno del tetto a vista.  
Uno spazio esclusivo pensato per la coppia che vuole vivere un  
momento di vero relax e benessere. All'interno è presente un Bagno  
Turco e una Jacuzzi con massaggio pulsato e vista panoramica.  
Letto king size, TV LCD 42" ampio bagno con doccia a pioggia.  
La camera perfetta per una vacanza o weekend da sogno nella  
stupende montagne dell'Aprica.



### Bellavista Suite

Godevi lo skyline della suite Bellavista  
con ampi spazi (37 mq) e un'atmosfera  
intima e accogliente. I toni caldi della  
suite invitano a lasciarsi andare,  
cullati dolcemente dalla lussuosa  
vasca da bagno con vista sulle  
immense montagne dell'Aprica. La  
suite Bellavista è dotata di un ampio  
soggiorno con divano con possibilità  
di renderlo letto singolo o a castello.  
All'interno è presente un ampio  
bagno luminoso con doccia a pioggia,  
una superba vasca da bagno a vista,  
materasso king size, TV LCD 42",  
rifiniture di pregio e frigobar.

### Family Suite

Elegantemente arredata e spaziosa  
(45 mq), la Family Suite è la soluzione  
ideale per le famiglie.  
È composta da due camere doppie e  
un intimo saloncino, ampio bagno con  
due lavelli e doccia a pioggia. Suite  
dotata di un comodo balcone con  
vista sulle montagne dell'Adamello.  
In ogni suite è disponibile un set  
di linea cortesia plus, completo di  
accappatoio, bagno-shampoo, body  
lotion, saponetta, igiene intima, vanity  
set, fazzolettini, cuffia doccia. Altre  
amenities sono disponibili su richiesta  
alla reception.



**Federico Basso** è un comico ed autore televisivo. Studia alla Scuola Civica di cinema e televisione di Milano, frequenta la Scuola di Teatro a Segrate, cresce con gli spettacoli d'improvvisazione teatrale e approda ai laboratori di Zelig.



© foto Livio Moliana

● **Ciao Federico, comico ma anche attore ed autore tv. Ricordi dove e quando è partita la scintilla per il palcoscenico e la voglia di raccontare?**

È successo tutto verso la fine del secolo scorso: frequentavo un corso d'improvvisazione teatrale e ho cominciato a pensare sarebbe stato meraviglioso riuscire a tramutare le risate in una fonte di reddito. C'è un vecchio adagio che recita "fai il lavoro che ami e continuerai comunque a lavorare, ma almeno a fine giornata sarai più felice e forse non dovrai chiedere le ferie a un responsabile che non vede l'ora di negartele". O forse era un po' diverso.

● **Dal 2004 sei stato uno dei pilastri del programma comico "Zelig" prima come monolghista e poi come comico e co-conduttore. Hai visto tanti veterani e ascoltato le prime battute di altrettanti giovani comici. Se guardi al passato, oggi è più facile o difficile fare ridere?**

Oggi, causa social e nuove piattaforme streaming, c'è molta più concorrenza: tutti cercano in qualche modo di strappare una risata. Questo significa però avere anche molti più canali a disposizione per raggiungere un vasto pubblico. Quando ho iniziato, la televisione era l'unica cassa di risonanza a disposizione. Adesso non è più così.

● **Il tuo repertorio è influenzato dalla tradizione umoristica americana. Sei un grande estimatore della stand-up comedy. Chi sono i tuoi punti di riferimento e fonti di ispirazione?**

Nel mio discorso di ringraziamento per l'Oscar che non vincerò mai ci sono Woody Allen e Jerry Seinfeld, due comici che hanno definito quello che per me dovrebbero essere il cinema e la televisione. Una menzione d'onore va a Buster Keaton, il maestro della comicità che non rideva mai.

● **Quanto il tuo percorso professionale è stato influenzato dall'improvvisazione teatrale? Ti è utile anche nella vita di tutti i giorni?**

Sì, è una sorta di filtro mentale che ti accompagna sempre, trasformando tutto ciò che vedi in possibili spunti di comicità. L'improvvisatore non si chiede se il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto, ma "come posso usarlo per fare qualcosa d'interessante e divertente"?

● **Una citazione o un aforisma che ti rappresenta e che magari ti sta ispirando per qualche sketch?**

Da sempre tutto ciò che scrivo è all'insegna del "beato chi sa ridere di sé stesso, perché non finirà mai di divertirsi". Credo che l'autoironia sia la pietra su cui poggiare tutto il resto della mia produzione artistica. Chiamandomi Basso ed essendo alto 2 metri, non potevo fare altrimenti.

● **Progetti futuri? Dove ti vedremo nei prossimi mesi?**

Sto lavorando allo spettacolo da portare prossimamente nei teatri. Ci saranno i monologhi e gli spunti che ogni giorno si possono trovare sui miei profili social: parodie, sketch e personaggi cresciuti negli ultimi mesi.

● **Prossime vacanze al mare o in montagna?**

Io amo la montagna e Sonia, che però ama il mare e ama me che amo i monti. Sembra il testo di una canzone di Annalisa, ma invece è l'eterno dilemma che ci tormenta ogni volta in cui dobbiamo scegliere la meta delle nostre vacanze. Amleto, in confronto, era un dilettante.

**Federico Basso** is a comedian and television author. He studied at the Civic School of cinema and television in Milan, attended the Theatre School in Segrate, grew up with theatrical improvisation shows and landed at Zelig's laboratories.

● **Hi Federico, comedian but also actor and TV author. Do you remember where and when the spark for the stage and the desire to tell stories started?**

It all happened towards the end of the last century: I was attending a theatre improvisation course and I began to think it would be wonderful to be able to turn laughter into a source of income. There is an adage that goes "do the job you love, and you will still continue to work, but at least at the end of the day you will be happier and perhaps you won't have to ask for holidays from a manager who can't wait to deny them to you". Or maybe it was a little different.

● **Since 2004 you have been one of the pillars of the comedy program "Zelig", first as a monologist and then as a comedian and co-host. You've seen so many veterans and heard the first jokes of just as many young comedians. If you look at the past, is it easier or more difficult to make people laugh today?**

Today, due to social media and new streaming platforms, there is much more competition: everyone is trying to get a laugh in some way. However, this also means having many more channels available to reach a large audience. When I started, television was the only sounding board available. Now it's not like that anymore.

● **Your repertoire is influenced by the American humour tradition. You're a big fan of stand-up comedy. Who are your points of reference and sources of inspiration?**

In my acceptance speech for the Oscar that I will never win there are Woody Allen and Jerry Seinfeld, two comedians who defined what for me cinema and television should be. An honourable mention goes to Buster Keaton, the master of comedy who never laughed.

● **How much has your professional path been influenced by theatrical improvisation? Is it also useful to you in everyday life?**

Yes, it's a sort of mental filter that always accompanies you, transforming everything you see into possible ideas for comedy. The improviser doesn't ask himself whether the glass is half full or half empty, but "how can I use it to do something interesting and fun"?

● **A quote or aphorism that represents you and that is perhaps inspiring you for some sketches?**

Everything I write has always been under the banner of "blessed is he who can laugh at himself, because he will never stop having fun". I believe that self-irony is the stone on which all the rest of my artistic production is based. Calling myself "Basso" (Short) and being 2 meters tall, I couldn't do otherwise.

● **Future projects? Where will we see you in the next few months?**

I'm working on the show to be brought to theatres soon. There will be monologues and ideas that can be found every day on my social profiles: parodies, sketches and characters that have grown in recent months.

● **Next holiday at the seaside or in the mountains?**

I love the mountains and Sonia, who however loves the sea, and she loves me who loves the mountains. It sounds like the lyrics of an Annalisa song, but instead it is the eternal dilemma that torments us every time we must choose our holiday destination. Hamlet, in comparison, was an amateur.





Un vero villaggio club "all inclusive", animato da un'equipe di trenta animatori. Immerso nella natura della Calabria sulla costa degli Dei

*A real all-inclusive club village animated by a team of thirty animators. Immersed in the nature of Calabria on the coast of the Gods*



**SCOPRI  
IL VILLAGGIO**



RISTORANTE



ANIMAZIONE



BAR



PISCINA



SPIAGGIA  
ATTREZZATA



DIRETTAMENTE  
SUL MARE

*A real all-inclusive club village animated by a team of thirty animators. Immersed in the nature of Calabria on the coast of the Gods*



## Intervista al Capo Villaggio Alex Grutt

**Ciao Alex, parliamo del Nicotera Beach, uno dei più importanti villaggi del sud Italia con 280 camere e una spiaggia di 3.000 mq. L'entertainment è un pilastro importante per la struttura con un'equipe di 27 animatori. Puoi dirci com'è cambiato negli anni l'approccio dell'animazione?**

Sicuramente rispetto a quando ho iniziato negli anni novanta, dove c'era un approccio più goliardico e pressante sull'ospite, adesso abbiamo uno stile più attento, meno invasivo, per cercare di accontentare tutti e anche in modo diverso. Gli ospiti non si accontentano più, ma vogliono essere coinvolti in base alle loro esigenze e ai loro gusti; si aspettano animatori molto più professionali. Alcuni ospiti i primi giorni sono ancora carichi di stress accumulato e per questo fai più fatica a coinvolgerli. Però superata la fase critica di solito la vacanza prende il giusto verso e si riesce nell'intento di soddisfare a pieno le esigenze in modo eterogeneo.

**Oggi il mini club è un settore dei più importanti per far vivere una vacanza serena alle famiglie con bambini; cosa fate di speciale al Nicotera Beach?**

Oggi il mini club è il fulcro dell'animazione. Abbiamo molte coppie con bambini che vengono al villaggio proprio perché c'è la possibilità di avere attività e momenti a misura di bimbo. Ci ispiriamo sempre di più alla filosofia montessoriana, facendo fare attività sportive di gruppo come tennis, pallavolo, calcio, senza comunque tralasciare i giochi con la sabbia o il bagno in piscina. Inoltre cerchiamo di coinvolgerli con laboratori creativi, seguiti dall'equipe del Jane Club. Infine abbiamo lo spettacolo bimbi settimanale e la Jane Dance tutte le sere.

**Anche lo sport per fortuna sta tornando centrale nella richiesta dei nostri ospiti e il Nicotera Beach con gli ampi spazi a disposizione, cosa offre di interessante?**

Lo sport è sempre fondamentale nei villaggi turistici. Quest'anno ci saranno delle novità sportive soprattutto al mare, visto che la spiaggia molto spaziosa lo permette. Inoltre abbiamo i due campi in erba, uno di tennis e uno di calcio che sono sempre molto graditi ai nostri ospiti.

**Gli spettacoli live serali hanno ancora il peso di una volta? O con la forte digitalizzazione e con il mondo a portata di click hai notato un disinteresse?**

Sicuramente catturare l'attenzione è diventato molto difficile. L'ospite è ormai molto critico, apprezza tantissimo i format coinvolgenti con bei costumi e con una buona regia di luci, e comunque vuole un ritmo incalzante fatto da un'equipe che ha velleità artistiche (canta, balla, recita). Ma anche il momento dove gli ospiti possono esibirsi ha sempre un grande seguito. Accontentare tutti non è comunque cosa facile. Oggi sono tutti distratti da una grande varietà di proposte come come sky, netflix, prime e youtube per esempio, ma noi in villaggio mettiamo tutta la nostra passione affinché il risultato del live soddisfi tutti.

**In fine cosa vuoi dire agli ospiti che stanno leggendo la rivista proprio dal Nicotera Beach?**

Non vorrei essere scontato ma direi... rilassatevi, divertitevi e godetevi la vostra vacanza a pieno... Buona estate 2022 a tutti!



Per i tuoi momenti di pausa.



www.pompadour.it



Rigoni di Asiago

La qualità e la bontà dei prodotti biologici Rigoni di Asiago disponibili in una linea dedicata al canale hotellerie per gli hotel e le strutture che vogliono coccolare e soddisfare i loro ospiti.

Una vasta gamma di gusti e formati per tutte le esigenze.



## AEVOLUTION SKI SCHOOL

Lezioni di sci e snowboard e assistenza ai bambini altamente professionale a Folgarida.

Ski and snowboard lessons along with highly professional child care in Folgarida.

Nell'incantevole panorama delle Dolomiti, nella zona Ski Area, comprensorio di Madonna di Campiglio, la scuola di sci AEvolution propone un offerta molto interessante, soprattutto per le famiglie.

In the enchanting panorama of the Dolomites, in the Ski Area, Madonna di Campiglio, the AEvolution ski school offers a very interesting offer, especially for families.

Questa scuola di sci infatti vanta, non solo istruttori specializzati nelle varie discipline che insegnano o migliorano le vostre tecniche di sci, snowboard o freeride, ma offre un servizio unico per i bambini e, di conseguenza, per i loro genitori. Corsi di sci combinati con un'assistenza all'infanzia altamente professionale: un Kindergarten (asilo sulla neve), adatto per bambini dai 2 anni.

This ski school, in fact, boasts not only specialized instructors in the various disciplines who teach or improve your skiing, snowboarding or freeride skills but offers a unique service for children and, consequently, for their parents, combining ski courses with highly professional childcare: a Kindergarten (snow kindergarten), suitable for children from 2 years old. Located upstream of the Folgarida cable cars in the Malghet Aut area, the Folgarida Kinderland and its qualified assistants will take care of your children. Open from 10 a.m. to 4 p.m., it will allow you to ski alone, with friends, or to spend some time in a traditional alps cabin.

Situato a monte delle funivie di Folgarida, zona Malghet Aut, il Folgarida Kinderland e i suoi assistenti qualificati si prenderanno cura dei vostri bambini. Aperto dalle 10.00 alle 16.00 vi permetterà di sciare da soli o con gli amici, oppure di trascorrere qualche ora in un tipico rifugio montano.

Furthermore, in the AEvolution ski school we spoke English, French, German, Polish, Slovenian, Croatian, Flemish, Spanish and Portuguese.

Inoltre, nella scuola di sci AEvolution si parla inglese, francese, tedesco, polacco, sloveno, croato, fiammingo, spagnolo e portoghese.

Scuola Italiana Sci & Snowboard AEvolution atp Piazzale Folgarida Malghet Aut c/o Rifugio Albasini

Tel. +39 0463 986527 Mob.+39 339 8740989

info@aevolutionfolgarida.com www.aevolutionfolgarida.com



HOTEL  
PIAN DI  
NEVE

  
**Saint Jane**<sup>®</sup>  
collection  
HOTELS & SUITES

 Hotel  
**Piandineve**

**Hotel Piandineve**  
Via Case Sparse, 78  
38029 Passo del Tonale (BS)  
Tel. +39 0364 903003  
piandineve@saintjane.it

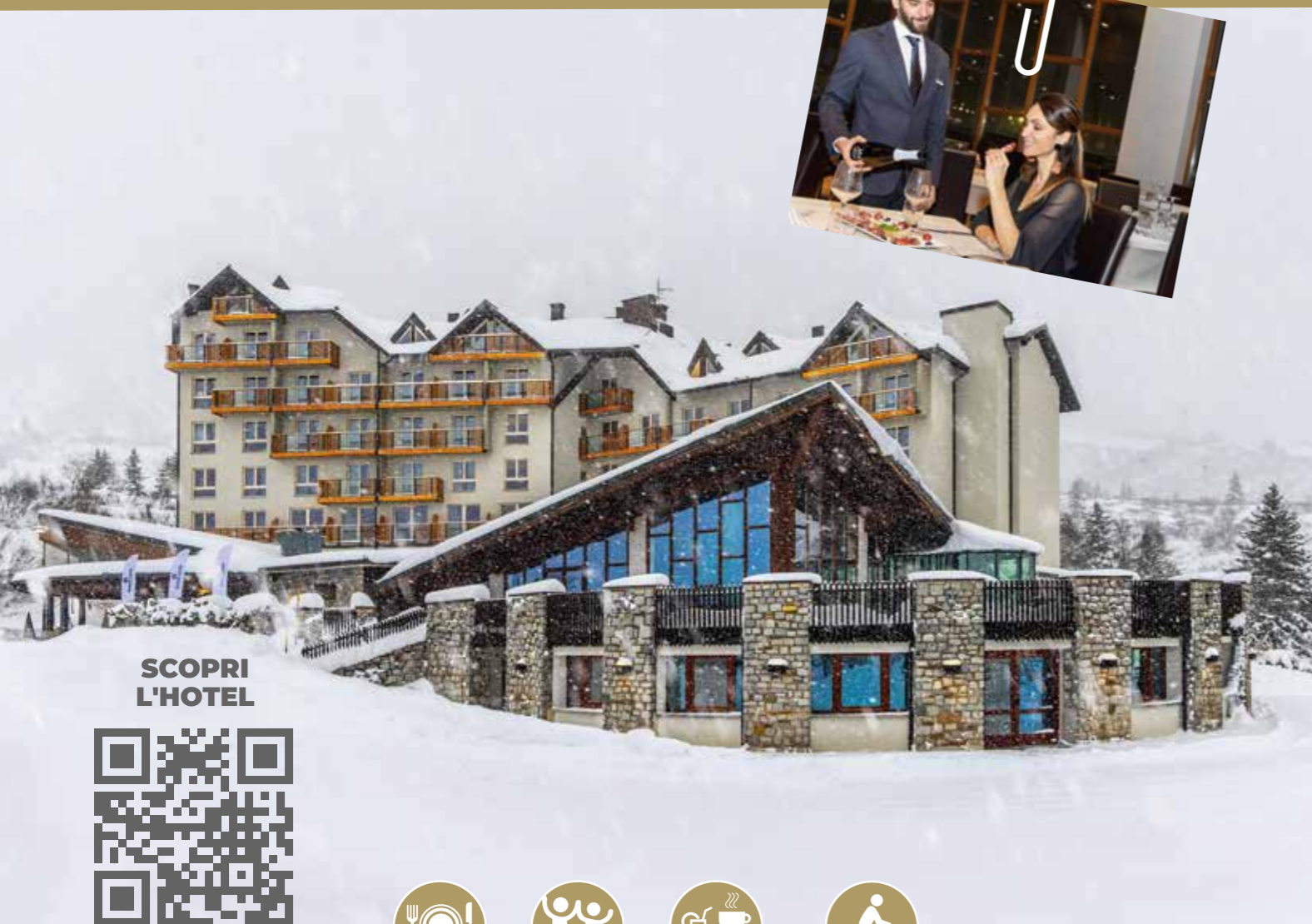
*Majestic and elegant.  
Located at 1800  
meters to the Passo  
del Tonale.  
Adrenaline and fun  
in the high mountains*



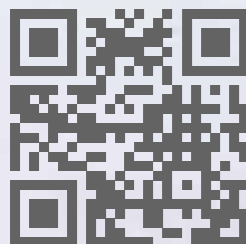
Maestoso ed elegante.  
Sorge a 1800 metri al Passo del Tonale.  
Adrenalina e divertimento in alta montagna



tutte le  
camere  
completamente  
ristrutturate



SCOPRI  
L'HOTEL



RISTORANTE  
ALL INCLUSIVE



ANIMAZIONE



BAR



DIRETTAMENTE  
SULLE PISTE DA SCI

Le passeggiate e le escursioni a Pontedilegno-Tonale ti permetteranno di trascorrere intense ore nella natura incontaminata delle Alpi. Il territorio comprende alcuni dei Parchi Naturali più belli come il Parco dell'Adamello, il Parco Nazionale dello Stelvio e il Parco Naturale Adamello Brenta; grazie a passeggiate pianeggianti, trekking in quota, traversate di più giorni e vie ferrate potrai goderti paesaggi unici e provare il brivido dell'avventura.

#### TREKKING PER ESPERTI

Da non perdere il Sentiero dei Fiori, una spettacolare ferrata in alta quota che con staffe, scalette e un lungo ponte tibetano sospeso nel nulla attraversa paesaggi selvaggi e panorami mozzafiato per giungere al bivacco Amici della Montagna.

#### ESCURSIONE PER LA FAMIGLIA

Partenza da Ponte di Legno fino al Borgo di Case di Viso, passeggiata facile per tutta la famiglia della durata di circa 2 ore. La presenza dell'osservatorio faunistico permette di avvistare animali

selvatici come cervi, stambecchi e camosci. Il borgo è caratteristico e noto per le abitazioni che conservano immutata l'architettura originaria in muratura, si respira un'aria di storia e arte. Dopo breve si raggiunge un'area pic-nic ben fornita.

#### IL PRIMO BIKE PARK FAMILY DEL TRENINO APERTURA GIUGNO 2022

Il primo Bike Park Family del Trentino è in Val di Sole a Passo Tonale, all'arrivo della seggiovia Valbiolo ed è composto da tracciati per gli amanti del downhill e free ride a tutti i livelli.

#### PER GLI AMANTI DELLO SCI

Per tutti coloro che amano sciare, ma soprattutto per i più esperti, il Passo del Tonale con Ponte di Legno offre un comprensorio di oltre 100 Km di piste sciabili con un unico ski pass servito da 30 impianti. I campetti da sci distano circa 200 mt dall'Hotel e sono raggiungibili a piedi. Per le lezioni collettive invece, sarà il nostro staff di animazione ad accompagnare i nostri piccoli ospiti. La cabinovia dista dall'Hotel 100 mt circa, raggiungibile con sci ai piedi.

## COME CONTROLLARE LA FAME DURANTE UNA DIETA



di Maria Elvira Fascetto  
Biologa e Nutrizionista

Laureata in Scienze Biologiche, con indirizzo fisiopatologico, ha lavorato in ambito clinico per diversi laboratori di analisi, assumendone la direzione sanitaria. Si è poi avvicinata al mondo della nutrizione con specializzazioni presso l'Università Cattolica di Milano, l'Università di Parma e la Scuola di Nutrizione Umana, intraprendendo la libera professione con una visione olistica. Svolge attività di docenza e formazione aziendale.



La fame può essere il nemico più temibile delle diete e di tutti coloro che vogliono controllare il proprio peso. Appena decidiamo di limitare i nostri introiti alimentari, siamo colti da una irrefrenabile voglia di mangiare qualcosa, spesso dolce. Perché ciò accade lo vorrebbero sapere in molti per poter controllare la fame, ma in realtà su di essa si sa ben poco: di cosa si tratta? da dove viene? È possibile controllarla, ma occorre conoscerla.

### COS'È LA FAME

Per fame indichiamo la necessità di assumere cibo, dovuta a una particolare sensazione di vuoto all'epigastrio, una zona che riguarda la parte occupata dallo stomaco, provocata proprio da uno stimolo nervoso che parte da questo organo quando l'organismo necessita di nuove calorie ed energie. Diverso è invece l'appetito che è più che altro la tendenza a voler appagare un desiderio di cibo anche se si è pieni. È una sensazione soggettiva, che varia in modo significativo da persona a persona.

### LA FAME NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

In teoria la sensazione fame-sazietà dovrebbe funzionare in equilibrio e regolare il bilancio energetico. Ci sono alcuni periodi della vita durante i quali si verifica un aumento della fame a dispetto della sazietà:

- **Nell'infanzia:** prima dello sviluppo dei bambini, fra i 9 e i 12 anni, c'è un periodo in cui aumenta la fame a causa del picco di crescita.
- **Durante l'adolescenza:** a causa dei cambiamenti ormonali, si assiste ad una maggiore sensazione di fame che colpisce più i ragazzi che le ragazze, e tenere sotto controllo questa sensazione risulta difficile.
- **Durante la gravidanza:** le famose "voglie", sono spesso un alibi per mangiare troppo. In gravidanza non bisogna mangiare per due, ma due volte meglio per evitare incrementi di peso eccessivi che possano portare a delle complicanze per la mamma, il nascituro o durante il parto.
- **Durante il ciclo mestruale:** la sensazione di fame che si avverte soprattutto durante i primi 2 giorni delle mestruazioni, è causata dall'oscillazione di serotonina, un neurotrasmettitore che cambia durante il ciclo.
- **In autunno e in inverno:** sempre in riferimento all'associazione della fame a dei ritmi (in questo caso annuali), la sensazione di fame aumenta in questo periodo a causa della mancanza di luce, che porta a un calo degli ormoni associati alla felicità che vengono in parte sostituiti con la sensazione di benessere data dal cibo.
- **Stati depressivi:** in concomitanza di eventi tristi della nostra vita, come nel caso di rottura sentimentale o in presenza di lutti o momenti stressanti, si tende a mangiare in forma ansiosa e costante, specialmente dolci e cioccolato. Ma questo impulso può palesarsi anche in presenza di un vero disturbo psicologico chiamato "fame nervosa o emotiva".

### COME CONTROLLARE LA FAME

Oltre ad essere capaci di percepire il segnale di fame che il nostro corpo ci invia, dobbiamo essere bravi a interpretare tali segnali ed eventualmente gestirli. Infatti, non è detto che si tratti sempre di fame organica, cioè di esigenze da consumo calorico: se ad esempio dopo aver mangiato, quando lo stomaco è ancora pieno, abbiamo di nuovo voglia di mangiare qualcosa, ci troviamo di fronte ad un segnale non imputabile ad una necessità organica - fisiologica. Potrebbe piuttosto essere un tipo di fame da noia o fame emotiva, cioè quella che solleva dallo stress, e ci aiuta a contrastare la noia.

Due consigli utili per gestire ed eventualmente prevenire degli improvvisi attacchi di fame:

- **Organizzazione dei pasti:** l'ideale è fare 5 pasti al giorno: colazione, pranzo, una leggera cena e due spuntini. Se ci si abitua ad effettuare i pasti in modo regolare, non si avrà la tentazione di mangiare maggiormente perché non si avverterà fame "extra". Anche alcuni atteggiamenti legati ai pasti possono aiutare a controllare la fame: mangiare lentamente, masticare molto e bene, e consumare i pasti in un tempo non inferiore ai 20 minuti.
- **Organizzazione dei pensieri legati al cibo:** pensare in maniera ossessiva al cibo non aiuta a combattere gli attacchi di fame. Se l'attacco si presenta fra le ore 16 e le 18, fare una passeggiata fuori casa, ascoltare musica, leggere un buon libro, può aiutare a distrarsi piuttosto che restare a casa di fronte alla dispensa.

### CONSIGLI PRATICI

Per imparare a gestire gli attacchi di fame nel modo migliore, la prima cosa da fare è cercare di prevenirli, evitando di far trascorrere troppo tempo tra un pasto e l'altro. Tecnicamente questo è un modo per evitare che si innescino meccanismi che inviano segnali di allarme al cervello che li traduce in una sensazione di debolezza e nel tipico "bisogno di zuccheri". Un consiglio utile è quello di fare uno spuntino a metà mattina con un frutto, uno yogurt o della frutta secca per non arrivare al pranzo eccessivamente affamati. Durante i pasti principali è consigliato consumare carboidrati complessi e proteine magre accompagnati sempre dalle verdure che preferiamo, cercando quindi di consumare tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) nelle giuste proporzioni. Tra il pranzo e la cena è una buona usanza fare un secondo spuntino, per esempio, con alimenti a basso indice glicemico (frutta di stagione).

## HOW TO CONTROL HUNGER DURING A DIET

by Maria Elvira Fascetto - Biologist and Nutritionist

Hunger can be the most fearsome enemy of diets and of all those who want to control their weight. As soon as we decide to limit our food intake, we are struck by an irrefractory desire to eat something, often sweet. Many would like to know why this happens to control hunger, but in reality, very little is known about it: what is it? Where is it from? It is possible to control it, but you need to know it.

### WHAT IS HUNGER?

By hunger we indicate the need to take food, due to a particular sensation of emptiness in the epigastrium, an area that concerns the part occupied by the stomach, caused precisely by a nervous stimulus that starts from this organ when the organism needs new calories and energies. Appetite, however, is different and is more the tendency to want to satisfy a desire for food even if you are full. It is a subjective sensation, which varies significantly from person to person.

### HUNGER AT DIFFERENT STAGES OF LIFE

In theory, the hunger-satiety sensation should function in balance and regulate the energy balance. There are some periods of life during which there is an increase in hunger despite satiety:

- **In childhood:** before children develop, between the ages of 9 and 12, there is a period in which hunger increases due to peak growth.
- **During adolescence:** due to hormonal changes, there is a greater feeling of hunger which affects boys more than girls, and keeping this sensation under control is difficult.
- **During pregnancy:** the famous "cravings" are often an alibi for eating too much. During pregnancy you shouldn't eat for two, but better twice to avoid excessive weight gains that could lead to complications for the mother, the unborn child or during childbirth.
- **During the menstrual cycle:** the feeling of hunger that is felt especially during the first 2 days of menstruation (period) is caused by the oscillation of serotonin, a neurotransmitter that changes during the cycle.
- **In autumn and winter:** again, in reference to the association of hunger with rhythms (in this case annual), the feeling of hunger increases in this period due to the lack of light, which leads to a decrease in hormones associated with happiness which are partly replaced with the feeling of well-being given by food.
- **Depressive states:** in conjunction with sad events in our lives, such as in the case of a romantic breakup or in the presence of bereavement or stressful moments, we tend to eat anxiously and constantly, especially sweets and chocolate. But this impulse can also manifest itself in the presence of a real psychological disorder called "nervous or emotional hunger".

### HOW TO CONTROL HUNGER

In addition to being able to perceive the hunger signal that our body sends us, we must be good at interpreting these signals and possibly managing them. In fact, it does not necessarily mean that it is always an organic hunger, that is, a need for caloric consumption: for example, if after eating, when the stomach is still full, we want to eat something again, we find ourselves faced with a signal that is not attributable to an organic - physiological necessity. It could rather be a type of boredom hunger or emotional hunger, that is, one that relieves stress and helps us counteract boredom.

Two useful tips to manage and possibly prevent sudden hunger attacks:

- **Organization of meals:** the ideal is to eat 5 meals a day: breakfast, lunch, a light dinner and two snacks. If you get used to eating regularly, you won't be tempted to eat more because you won't feel "extra" hungry. Even some attitudes related to meals can help control hunger: eat slowly, chew a lot and well, and consume meals in no less than 20 minutes.
- **Organization of thoughts related to food:** thinking obsessively about food does not help fight hunger attacks. If the attack occurs between 4 and 6 pm, taking a walk outside the house, listening to music, reading a good book can help to distract yourself rather than staying at home in front of the pantry.

### PRACTICAL ADVICE

To learn how to manage hunger attacks in the best way, the first thing to do is to try to prevent them, avoiding spending too much time between one meal and another. Technically this is a way to prevent the triggering of mechanisms that send alarm signals to the brain which translates them into a feeling of weakness and the typical "sugar craving". A useful tip is to have a mid-morning snack with fruit, yogurt, or dried fruit so as not to arrive at lunch excessively hungry. During main meals it is recommended to consume complex carbohydrates and lean proteins always accompanied by our favourite vegetables, therefore looking for consume all macronutrients (carbohydrates, proteins, and fats) in the right proportions. Between lunch and dinner, it is a good practice to have a second snack, for example, with foods with a low glycaemic index (seasonal fruit).

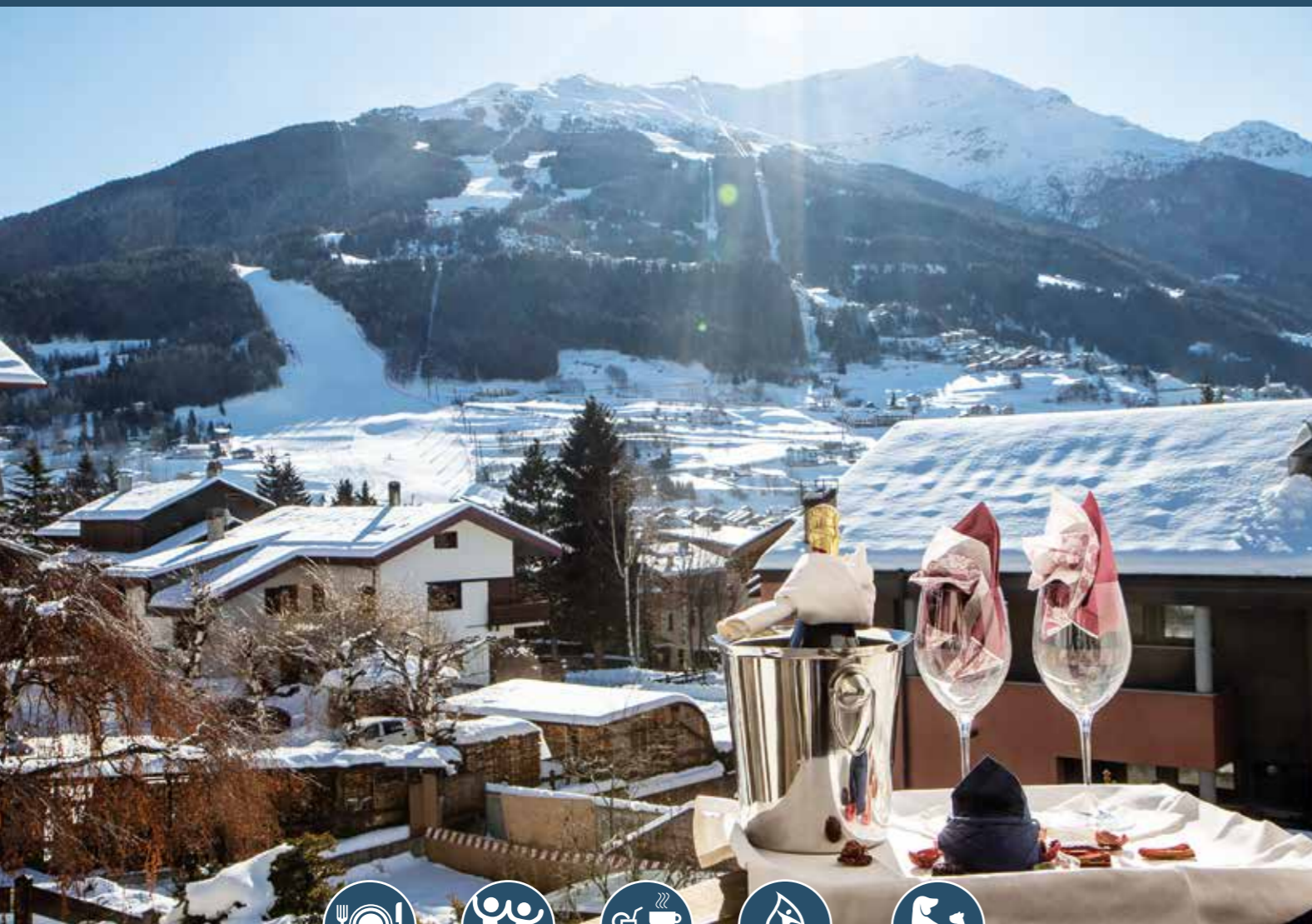


## Hotel Sant Anton

**Hotel Sant Anton**  
Via Leghe Grigie, 1  
23032 Bormio (SO)  
Tel. +39 0342 901906  
santanton@saintjane.it

Sorge in una posizione privilegiata  
tra le rinomate Terme di Bormio  
e lo spettacolare Passo dello Stelvio.  
La passione al vostro servizio

*Located in a privileged position  
between the famous thermal Baths of Bormio  
and the spectacular Passo dello Stelvio.  
Passion at your service*



RISTORANTE



ANIMAZIONE



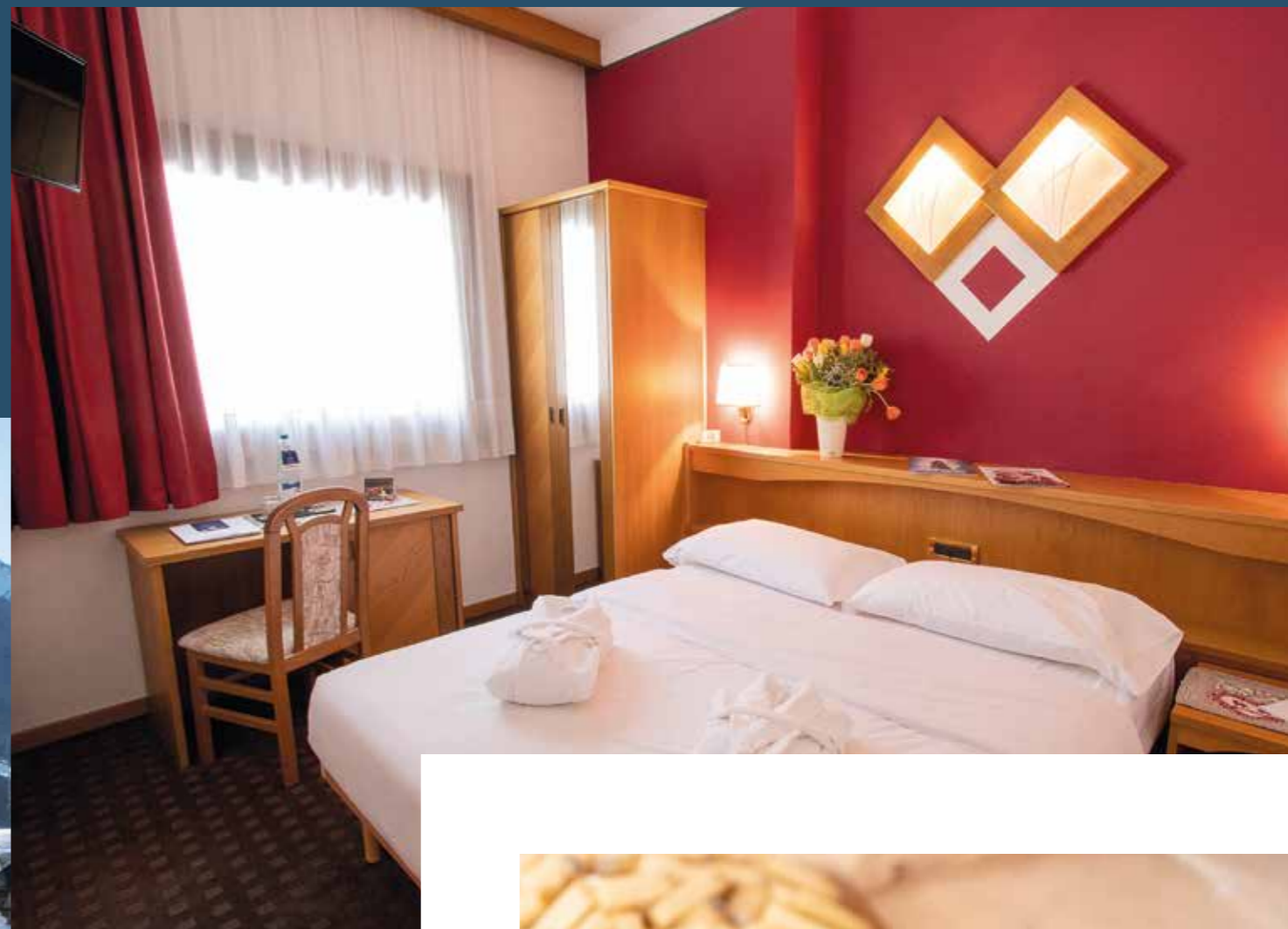
BAR



CENTRO  
BENESSERE



CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI



SCOPRI  
L'HOTEL



**Andrea e Michele sono un duo di conduttori radiofonici italiani, composto da Andrea Marchesi e Michele Mainardi. Entrambi nati a Cremona, Andrea laureato in Filosofia e Michele in Architettura. Sin dall'inizio degli anni 2000 fanno coppia fissa in diverse radio italiane, da Radio Kiss Kiss a Radio Italia Network fino a Radio DeeJay. Dal 2004 collaborano con la "Fondazione Vialli e Mauro" che sostiene la ricerca sulla SLA.**



© Valentina Sabino



● **Ciao Andrea e Michele, iniziamo da voi: se doveste descrivervi reciprocamente cosa direste?**

**Andrea:** Il mio amico Michele, detto il "Michael tuttofare" è un grande artista, un grande speaker radiofonico, l'intrattenitore del quarto millennio. Eclettico, perché passa dai dj set sofisticati dal gusto balearico alle grandi animazioni di piazza. Ma soprattutto un grande animatore di karaoke.

**Michele:** Che dire di Andrea, una testa eletta, veloce e sempre attenta al generare contenuti interessanti. Curioso, soprattutto un gran gourmet in cucina e questa cosa poi si ribalta anche sull'emisfero femminile. Trasversale dal punto di vista musicale perché ascolta e mette di tutto: dalla musica italiana alla techno berlinese, con un range veramente molto ampio.

● **Dopo 16 anni in cui avete accompagnato i "guerrieri della mattina" con "Deejay 6 tu" siete passati all'ora dell'aperitivo con "Andy e Mike" accompagnando altri guerrieri, questa volta serali, di ritorno dal lavoro. Solo "stanchezza" di svegliarsi alle 4 ogni mattina o anche volontà di conoscere nuovi pubblici? Come sta andando?**

**Andrea:** Beh sì, non nascondiamo un po' di stanchezza di svegliarsi alle 4 anche perché quest'anno compiamo cinquant'anni e il fisico inizia a dare segni di affaticamento. Ma è stata anche una forte

curiosità nel cambiare stile di programma ed incontrare un nuovo pubblico e per affrontare nuovi argomenti.

**Michele:** Che poi alla fine se ci pensiamo non è che abbiamo cambiato più di tanto, perché la mattina li accompagnavamo al lavoro adesso vi accompagniamo a casa da lavoro; quindi, i mood magari sono un po' diversi, alla mattina bisogna motivare e caricare e alla sera invece bisogna trovare il modo giusto per far sì che la giornata volga al termine in maniera positiva cercando di scaricare le tensioni.

● **Dalla vostra bio di Facebook si legge "Amici dal liceo, "coppia di fatto" in consolle, sul palco e ai microfoni". Come è lavorare, da più di 20 anni, con un amico?**

**Andrea:** "Chi trova un amico trova un tesoro" diceva un vecchio proverbio. Effettivamente è così nel senso che con un amico ti senti meno debole, in due ci si divide le fatiche, nei momenti in cui uno è meno carico, l'altro comunque dà quel qualcosa in più. Quindi sicuramente è vantaggioso. Certo ci sono dei contro nel senso che avendo tantissima confidenza a volte escono cose private in pubblico! Però diciamo, dal mio punto di vista, è un grande vantaggio.

**Michele:** È sicuramente un grande vantaggio perché poi la confidenza si trasforma anche in capacità di analizzare le cose in maniera diversa, perché si condivide tutto e quindi questa cosa ti rende consapevole e ti avvantaggia quando tratti diversi tipi di argomenti o quando interagisci con delle persone come ci capita spesso di fare in radio. Quindi secondo me è un assoluto vantaggio ed una grande fortuna che non tutti possono avere!

● **La passione per lo sport, ed il tifo per la Juventus, vi accomuna. Avete lavorato alla redazione di "Controcampo", a Radio DeeJay avete iniziato con una trasmissione sul calcio e siete stati ospiti fissi a "Quelli che il calcio". A quando un programma tutto vostro sul pallone?**

**Andrea:** Effettivamente sì, il calcio è una nostra grande passione, la Juve in primis. Abbiamo avuto il piacere di lavorare per la Juventus in tantissime occasioni, abbiamo animato parecchie feste scudetto ed abbiamo animato numerosi eventi all'Allianz Stadium di Torino, l'ultimo quello dei cent'anni della festa della Proprietà.

**Michele:** A quando un programma tutto nostro sul calcio? A breve, ci stiamo proprio pensando e ragionando in queste ultime settimane. Ci stiamo mettendo un po' la testa. Poi quando sarà ufficiale ve lo faremo sapere!

● **Voi che siete partiti con la radio analogica, tra intelligenza artificiale e podcast, come vedete il futuro ed il ruolo del deejay e della radio in generale?**

**Michele:** Domanda difficile questa! Qua bisogna fare i seri perché comunque è un tema abbastanza dibattuto soprattutto all'interno delle radio.

**Andrea:** Più che guardare al futuro vi possiamo parlare del presente. Vi citiamo un nostro collega, il Dj Angelo che all'interno di "Ciao Belli" sta già utilizzando un software che è in grado di riprodurre le nostre voci. A noi questa cosa fa un po' paura perché tu praticamente perdi il controllo della tua identità e quindi ci spaventa. Non c'è una regolamentazione al momento: la mia speranza che la legge intervenga perché la tecnologia, oltre a consentirti di riprodurla, ti consenta di proteggere la tua voce.

**Michele:** Non so se dal punto di vista lavorativo la cosa ci mette in pensione prima o meno. Potrebbe essere però anche bello il fatto di metterti in pensione e di farti prendere delle royalties: immaginando che sia l'intelligenza artificiale ad usare la tua voce usandola come fosse un NFT (non-fungible token).

● **Prossime vacanze al mare o in montagna?**

**Michele:** Noi siamo sia da montagna che da mare. Ma sempre vacanze-lavoro perché noi uniamo l'utile al dilettevole!

**Andrea:** Montagna per noi vuol dire eventi a Madonna di Campiglio, dove lavoriamo da anni e poi anche mare, tappa fissa a Riccione con Radio DeeJay. Io poi non nascondo l'amore per le isole del Mediterraneo o per quelle caraibiche.

**Michele:** Io quelle Baleari, ho lasciato il cuore tra Ibiza e Formentera.

**Andrea and Michele** are a duo of Italian radio hosts, composed of Andrea Marchesi and Michele Mainardi. Both born in Cremona, Andrea graduated in Philosophy and Michele in Architecture, since the beginning of the 2000s they have been a regular couple on various Italian radio stations, from Radio Kiss Kiss to Radio Italia Network up to Radio DeeJay. Since 2004 they have collaborated with the "Vialli and Mauro Foundation" which supports research on ALS.

● **Hi Andrea and Michele, let's start with you: if you had to describe each other what would you say?**

**Andrea:** My friend Michele, known as the "all-rounder Michael" is a great artist, a great radio speaker, the entertainer of the fourth millennium. Eclectic, because he goes from sophisticated DJ sets with a Balearic flavor to great street entertainment. But above all a great karaoke entertainer.

**Michele:** What about Andrea, a chosen mind, fast and always attentive to generating interesting content. Curious, above all a great gourmet in the kitchen and this thing then also turns on the female hemisphere. Transversal from a musical point of view because he listens to and plays everything: from Italian music to Berlin techno, with a truly very wide range.

● **After 16 years in which you accompanied the "morning warriors" with "Deejay 6 tu" you moved on to the aperitif time with "Andy and Mike" accompanying other warriors, this time in the evening, returning from work. Just "tired" of waking up at 4 every morning or also the desire to meet new audiences? How is it going?**

**Andrea:** Well, yes, let's not hide a little tiredness from waking up at 4am also because this year we turn fifty and our bodies are starting to show signs of fatigue. But there was also a strong curiosity in changing the style of the program and meeting a new audience and tackling new topics.



**Michele:** In the end, if we think about it, we haven't changed that much, because in the morning we accompanied them to work, now we accompany you home from work; therefore, the moods are perhaps a little different, in the morning you need to motivate and energize and in the evening you need to find the right way to ensure that the day comes to an end in a positive way by trying to release tensions.

● **Your Facebook bio reads "Friends since high school, "de facto couple" on the console, on stage and at the microphones". What is it like working with a friend for more than 20 years?**

**Andrea:** "Whoever finds a friend finds a treasure," said an old proverb. It's like this in the sense that with a friend you feel less weak, the two of you divide the effort, in moments when one is less burdened, the other still gives that little bit more. So, it's beneficial. Of course, there are cons in the sense that having a lot of confidence sometimes private things come out in public! But let's say, from my point of view, it is a great advantage.

**Michele:** It is certainly a great advantage because then confidence also transforms into the ability to analyse things in a different way, because everything is shared and therefore this thing makes you aware and benefits you when you deal with different types of topics or when you interact with people as we often do on the radio. So, in my opinion it is an absolute advantage and a great fortune that not everyone can have!

● **You who started with analogue radio, between artificial intelligence and podcasts, how do you see the future and the role of the deejay and radio in general?**

**Michele:** This is a difficult question! We need to be serious here because it's a fairly debated topic, especially on the radio.

**Andrea:** Rather than looking to the future, we can talk to you about the present. We would like to mention one of our colleagues, DJ Angelo, who is already using software within "Ciao Belli" that can reproduce our voices. This is a little scary for us because you practically lose control of your identity and therefore it scares us. There is no regulation now: my hope is that the law will intervene so that the technology, in addition to allowing you to reproduce it, allows you to protect your voice.

**Michele:** I don't know if from a work point of view this makes us retire early or not. However, it could also be nice to retire and get royalties: imagining that artificial intelligence uses your voice as if it were an NFT (non-fungible token).

● **Next holiday at the seaside or in the mountains?**

**Michele:** We are both from the mountains and the sea. But always working holidays because we combine business with pleasure!

**Andrea:** Mountain for us means events in Madonna di Campiglio, where we have been working for years and then also sea, a fixed stop in Riccione with Radio DeeJay. I also don't hide my love for the Mediterranean or Caribbean islands.

**Michele:** I'm the Balearic Islands, I left my heart between Ibiza and Formentera.



# Full Sky APRICA

SINCE 2015  



Vieni a scoprire le nostre attività: sci, snowboard, telemark, freestyle, nordic walking, fat bike, guida alpina per sci alpinismo, ciaspolate trekking sia in inverno che in estate

**TI ASPETTIAMO ALLA SCUOLA SCI FULL SKY APRICA!**



**Full Sky Aprica**  
Via Europa, 56  
23031 Aprica (SO)  
Tel. +39 0342 747190  
info@fullskyaprica.it  
www.fullskyaprica.it

# Hotel VITTORIA

★★★★★

## Hotel Vittoria

Hotel Vittoria  
Via Bernina 1,  
23100 Sondrio (SO)  
Tel. +39 0342 533888  
hotelvittoria@saintjane.it

**SCOPRI  
L'HOTEL**



Posizione strategica tra le montagne. È il luogo ideale per lavoro e piacere

*Strategic position in the mountains. It is the ideal place for business or pleasure*



BUSINESS



BAR



CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI

AL SERVIZIO DELLA RISTORAZIONE

# PREGIS®

**Da oltre 60 anni**  
al servizio dei cuochi d'Italia

RISTORANTI - PIZZERIE - HOTEL - BAR - BANQUETING  
CATENE DI RISTORAZIONE - RISTORAZIONE COLLETTIVA



[www.pregis.it](http://www.pregis.it)



## La BOTTEGA del PINELO

di Franco Anselmi

### PRODUZIONE PROPRIA SPECK E SALUMI TARENTINI

dal 1935



**CROVIANA - Val di Sole - Trentino**  
Tel. 0463 901326 - [info@francoanselmi.it](mailto:info@francoanselmi.it)

[www.francoanselmi.it](http://www.francoanselmi.it)

**IL SAPORE GENUINO DEI SALUMI DI MONTAGNA**



**Is Fradis Beach Club** si trova in uno degli angoli più affascinanti della costa sud della Sardegna.

Il suo stile si trova in perfetta armonia con lo spettacolare scenario naturale della spiaggia di Cala Sinzias.

Un posto da sogno, ideale per trascorrere le proprie giornate di vacanza e rilassarsi di fronte agli spettacolari colori del nostro mare.

# IS FRADIS

BEACH CLUB

## ENJOY YOUR STAY



Cala Sinzias Beach  
09040 Castiadas (CA)  
Sardegna  
+39.070.995035  
[isfradis@saintjane.it](mailto:isfradis@saintjane.it)

  
**Saint Jane®**  
HOTELS & SUITES  
[www.saintjane.it](http://www.saintjane.it)





# Limone Beach Resort

Limone Beach Resort  
Località Cala Sinzias  
09040 Castiadas (CA)  
Tel. +39 070 995035  
limone@saintjane.it

Limone Beach Resort

★★★★



Un'oasi di vera pace nella baia di Cala Sinzias, un mare azzurro e cristallino e di nuova costruzione!



SCOPRI IL RESORT



RISTORANTE ALL INCLUSIVE



ANIMAZIONE



BAR



PISCINA

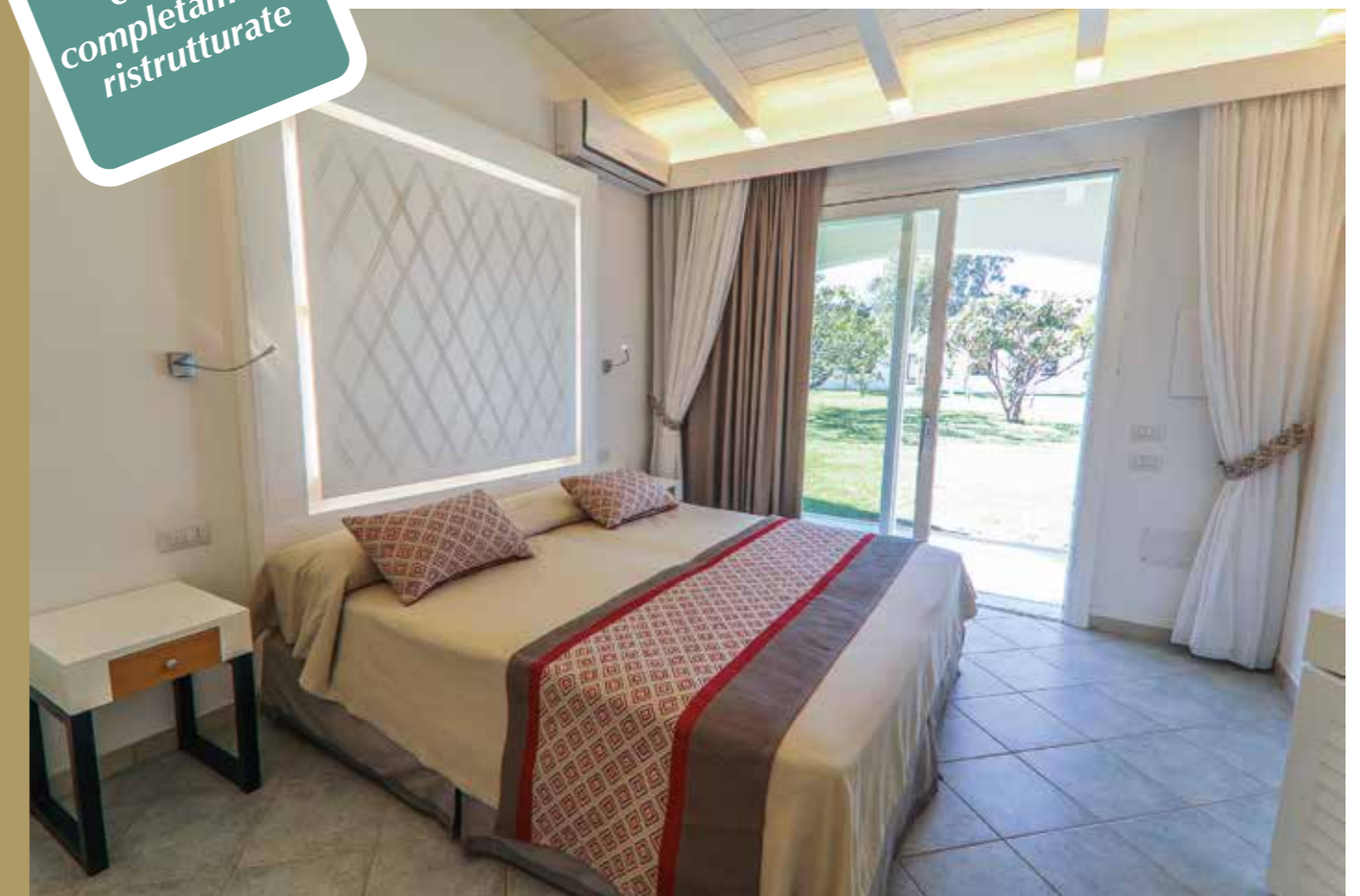


SPIAGGIA ATTREZZATA



CANI DI PICCOLA TAGLIA E GATTI

tutte le camere completamente ristrutturare



An oasis of true peace in the bay of Cala Sinzias, a blue and crystal clear sea and Newly built!





## Exclusive villa con piscina privata

Completamente rinnovate nel 2022, le ville sono ideali per una vacanza targata SJ collection.

Le exclusive sono in villino indipendente, a piano terra, con una camera dotata di letto matrimoniale più vano notte composto da 2 letti singoli piani per un massimo di 4 persone.

All'esterno si può godere di un ampio e luminoso patio con piscina privata per una vacanza davvero esclusiva.

La linea collection comprende: Accappatoi in spugna di cotone, linea cortesia DPlanet, teli mare in camera.

Tutti gli arredi sono elegantemente ispirati alla tradizione dell'arte Sarda e tipicamente di Costa Rei e Villasimius.

**SCOPRI  
IL RESORT**



Il segreto del successo nella vita  
è fare della tua vocazione il tuo divertimento.

Mark Twain

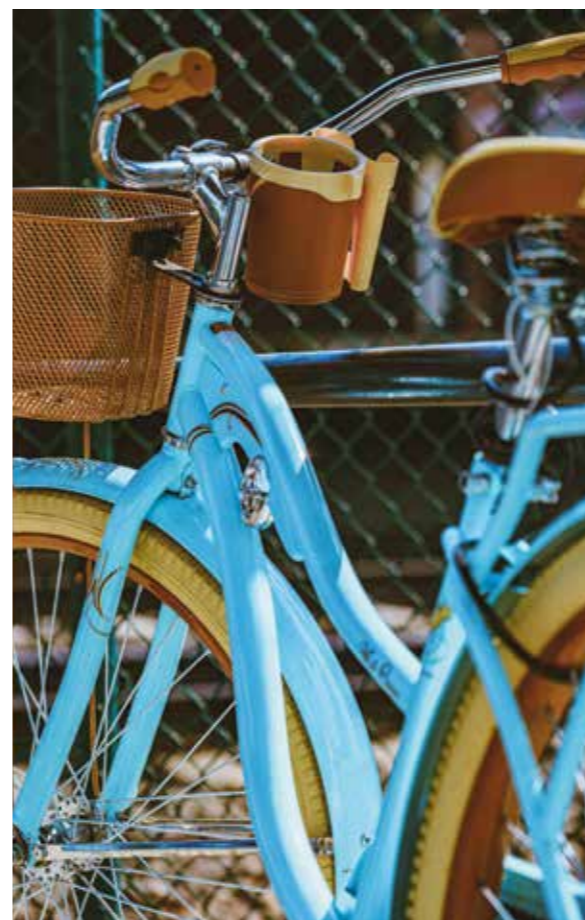
*Leonardo*  
**Entertainment**  
ANIMAZIONE • SPORT • SPETTACOLO



**Leonardo Entertainment srl**

T. 0872.40310 . info@leonardoentertainment.it - www.leonardoent.com





## The Millennium Goals: the power of small gestures

In September 2015, more than 150 international leaders met at the United Nations to contribute to global development, promote human well-being and protect the environment. The community of States has approved the 2030 Agenda for sustainable development, the essential elements of which are the 17 sustainable development goals (SDGs) and the 169 sub-goals, which aim to end poverty, fight against inequality and to social and economic development. Furthermore, they take up aspects of fundamental importance for sustainable development such as tackling climate change and building peaceful societies by the year 2030.

The SDGs are universally valid, meaning that all countries must contribute to achieving the goals based on their capabilities. The objectives set for sustainable development have global validity, concern, and involve all countries and components of society, from private companies to the public sector, from civil society to information and culture operators.

The 17 Goals refer to a set of important issues for development that take into consideration in a balanced way the three dimensions of sustainable development - economic, social and ecological - and aim to put an end to poverty, fight against inequality, address climate change, to build peaceful societies that respect human rights: defeating poverty, defeating hunger, health and well-being, quality education, gender equality, clean water and sanitation, clean and accessible energy, decent work and economic growth, business, innovation and

## Gli Obiettivi del Millennio: il potere dei piccoli gesti

Nel settembre 2015 più di 150 leader internazionali si sono incontrati alle Nazioni Unite per contribuire allo sviluppo globale, promuovere il benessere umano e proteggere l'ambiente. La comunità degli Stati ha approvato l'Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile, i cui elementi essenziali sono i 17 obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGS - Sustainable Development Goals) e i 169 sotto-obiettivi, i quali mirano a porre fine alla povertà, a lottare contro l'ineguaglianza e allo sviluppo sociale ed economico. Inoltre, riprendono aspetti di fondamentale importanza per lo sviluppo sostenibile quali l'affrontare i cambiamenti climatici e costruire società pacifiche entro l'anno 2030.

Gli SDGS hanno validità universale, vale a dire che tutti i Paesi devono fornire un contributo per raggiungere gli obiettivi in base alle loro capacità. Gli obiettivi fissati per lo sviluppo sostenibile hanno una validità globale, riguardano e coinvolgono tutti i Paesi e le componenti della società, dalle imprese private al settore pubblico, dalla società civile agli operatori dell'informazione e cultura.

I 17 Goals fanno riferimento ad un insieme di questioni importanti per lo sviluppo che prendono in considerazione in maniera equilibrata le tre dimensioni dello sviluppo sostenibile - economica, sociale ed ecologica - e mirano a porre fine alla povertà, a lottare contro l'ineguaglianza, ad affrontare i cambiamenti climatici, a costruire società pacifiche che rispettino i diritti umani: sconfiggere la povertà, sconfiggere la fame, salute e benessere, istruzione di qualità, parità di genere, acqua pulita e servizi igienico-sanitari, energia pulita e accessibile lavoro dignitoso e crescita economica, imprese, innovazione e infrastrutture, ridurre le disuguaglianze, città e comunità sostenibili, consumo e produzione responsabili, lotta contro il cambiamento climatico, vita sott'acqua, vita sulla Terra, pace, giustizia e istituzioni solide, partnership per gli obiettivi

Ottenere dei miglioramenti per il raggiungimento degli obiettivi nel giro di quindici anni non sarà una impresa facile. Ma la precedente esperienza, fondata su degli obiettivi globali prefissati, ci ha dimostrato che è un metodo che funziona. Gli Obiettivi per lo sviluppo del Millennio, che furono adottati nel 2000, hanno migliorato le vite di milioni di persone. La povertà globale continua a decrescere; sempre più persone si sono viste garantire l'accesso a fonti migliori d'acqua; un maggior numero di bambini frequenta le scuole elementari; e una serie d'investimenti mirati alla lotta contro la malaria, l'Aids e la tubercolosi hanno salvato milioni di persone.

Nella società di oggi è sempre più importante considerare l'impatto delle nostre azioni sul pianeta. Di fronte ai cambiamenti climatici e alla crescente pressione sulle risorse naturali, il riciclo, il riuso degli oggetti e la promozione di una mobilità sostenibile sono fondamentali per garantire un futuro più verde e sano anche alle prossime generazioni.

Esempi virtuosi sono l'uso della borraccia da riempire e delle borse per la spesa riutilizzabili. Sono due esempi perfetti di come possiamo reimpiegare oggetti per le nostre azioni quotidiane più comuni. Non solo questi semplici scelte aiutano a ridurre la quantità di plastica monouso che finisce nelle discariche e nei nostri mari, ma rappresentano anche il risparmio economico a lungo termine. Allo stesso modo possiamo dare una seconda vita ai vestiti, agli elettrodomestici e ai mobili quando non usiamo più, donandoli o vendendoli, invece che gettarli via.

Quando si tratta di mobilità, abbiamo molte opportunità per fare scelte più sostenibili. E il tema diventa interessante in questo periodo, visto che in molti si spostano per le ferie e il tempo libero rende più facile muoversi in bici. Durante le nostre vacanze possiamo scegliere l'uso della bicicletta per le nostre escursioni: la bici, non solo ci permette di godere il paesaggio lungo il percorso e ridurre anche significativamente la nostra impronta di carbonio, ma è ideale anche per brevi spostamenti quotidiani e per godere di una vita attiva e impatto zero.

infrastruttura, riducendo le ineguaglianze, sustainable cities and communities, responsible consumption and production, fighting climate change, life below water, life on Earth, peace, justice and strong institutions, partnerships for the goals

Achieving improvements to achieve objectives within fifteen years will not be an easy task. But previous experience, based on pre-established global objectives, has shown us that it is a method that works. The Millennium Development Goals, which were adopted in 2000, have improved the lives of millions of people. Global poverty continues to decline; more and more people have been granted access to better sources of water; a greater number of children attend primary schools; and a series of investments aimed at fighting malaria, AIDS and tuberculosis have saved millions of people.

Today it is increasingly important to consider the impact of our actions on the planet. In the face of climate change and the growing pressure on natural resources, recycling, the reuse of objects and the promotion of sustainable mobility are essential to guarantee a greener and healthier future for future generations too.

Virtuous examples are the use of refillable water bottles and reusable shopping bags. They are two perfect examples of how we can reuse objects for our most common daily actions. Not only do these simple choices help reduce the amount of single-use plastic that ends up in landfills and our oceans, but they also represent long-term economic savings. Similarly, we can give a second life to clothes, appliances, and furniture when we no longer use them, by donating or selling them, rather than throwing them away.

When it comes to mobility, we have many opportunities to make more sustainable choices. And the topic becomes interesting in this period, given that many travel for holidays and free time makes it easier to travel by bike. During our holidays we can choose to use the bicycle for our excursions: the bike not only allows us to enjoy the landscape along the route and significantly reduces our carbon footprint, but it is also ideal for short daily trips and for enjoy an active and zero impact life.

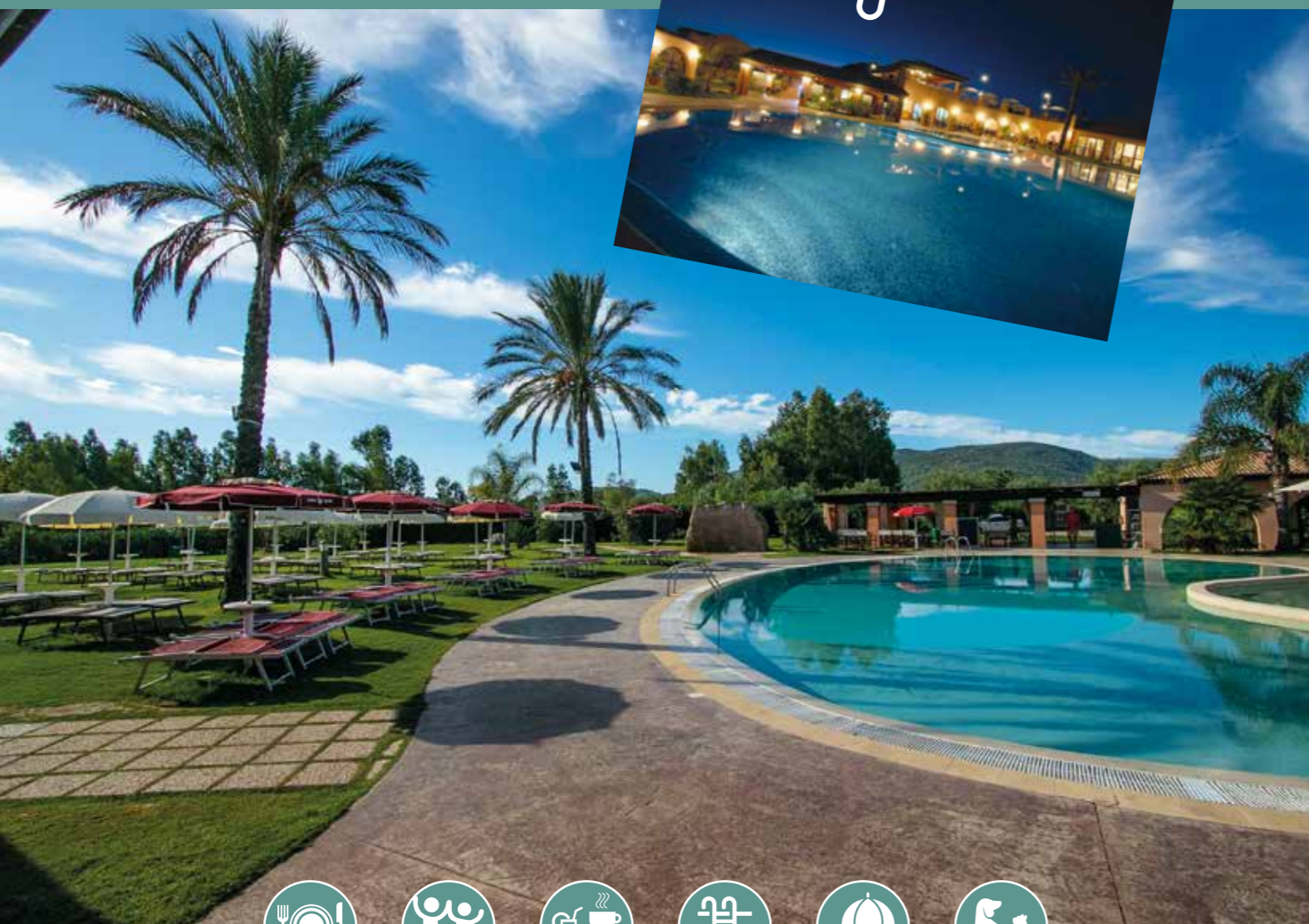




**Alma Resort**

**Alma Resort**  
Località San Pietro  
09040 Castiadas (CA)  
Tel. +39 070 9949167  
almaresort@saintjane.it

**Direttamente sul mare,**  
è come sentirsi a casa  
nella suggestiva baia di Cala Sinzias



RISTORANTE  
ALL INCLUSIVE



ANIMAZIONE



BAR



PISCINA

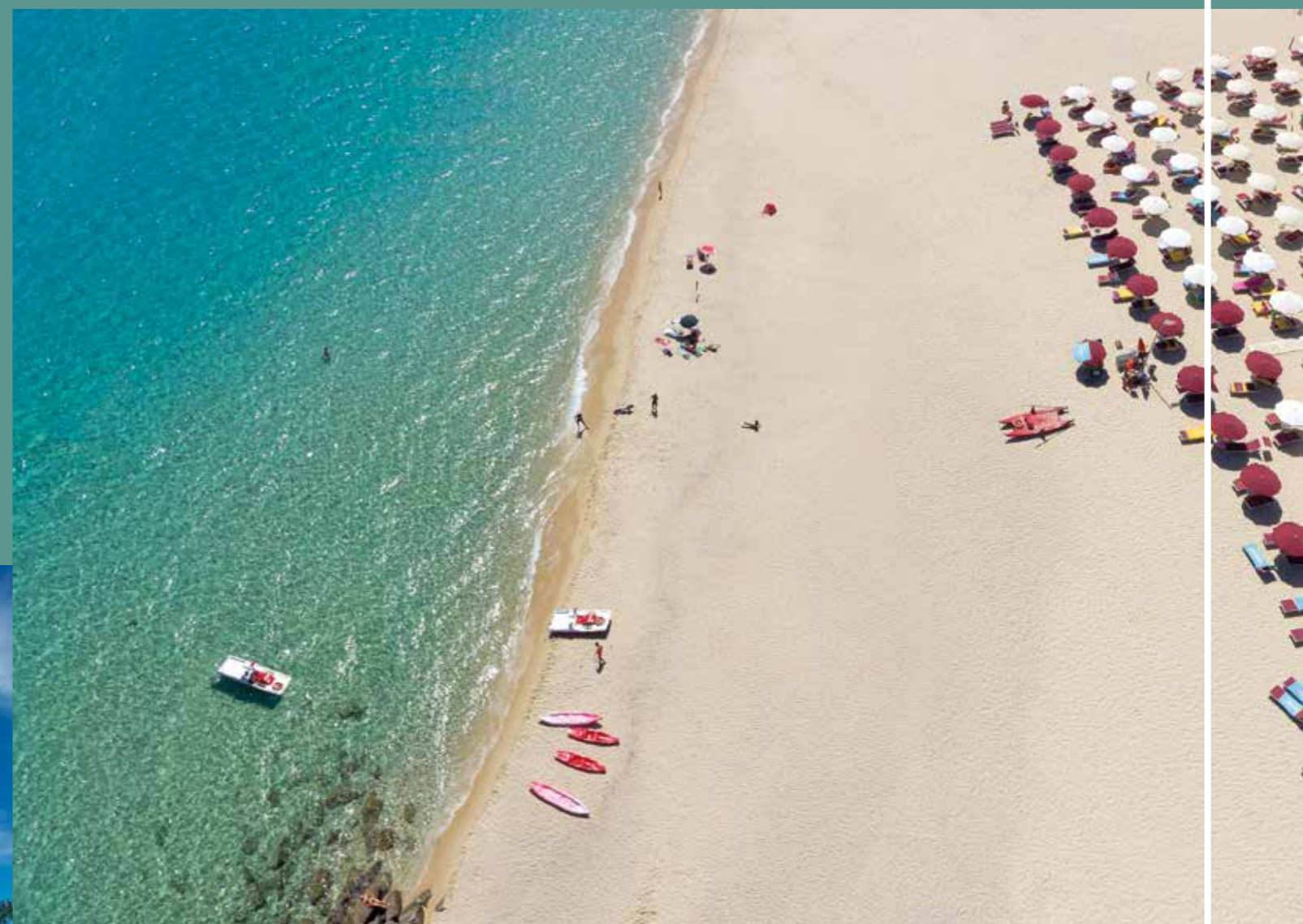


SPIAGGIA  
ATTREZZATA

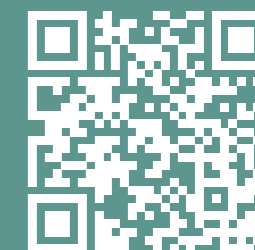


CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI

*Directly on the sea, felling like home  
in the picturesque bay of Cala Sinzias!*



**SCOPRI  
IL RESORT**



## LA RICETTA DEL BENESSERE



**V**iaggiare permette di prendersi una pausa rigenerante dai ritmi quotidiani, spesso fin troppo accelerati e irregolari, ma è anche un toccasana per la nostra salute mentale. Lo dice la scienza: secondo gli esperti, infatti, la stessa attività di immaginare e pianificare una vacanza produce effetti positivi sul cervello.

Un recente studio olandese ha dimostrato che i benefici sull'umore si registrano addirittura a partire da due mesi prima della partenza. Secondo i dati della stessa ricerca, nel periodo successivo alla vacanza, però, solo chi aveva scelto un viaggio all'insegna del relax aveva effettivamente riscontrato un incremento significativo e duraturo del livello di benessere percepito. Per questo è importante scegliere oculatamente la meta, non solo in funzione dei gusti ma anche in base alle specifiche necessità. Per allontanare lo stress, allentare le tensioni e distendere la mente, gli esperti individuano negli ambienti naturali la perfetta destinazione. Che sia un viaggio in solitaria, in coppia, con i parenti o con gli amici una cosa è certa: viaggiare fa bene. Prendersi una pausa dal quotidiano, esplorando nuovi luoghi, arricchisce la mente e trasmette sensazioni di pace interiore, comportando benefici su mente e corpo.

Uno studio dell'Università del Michigan ha dimostrato che per stare meglio basta trascorrere 20 minuti al giorno in mezzo al verde, che sia un bosco o un giardino urbano. Passeggiare, o anche stare seduti, in un posto che dia il senso della natura aiuta ad abbassare significativamente i livelli di cortisolo, ormone dello stress. Proprio per i benefici intrinseci nei viaggi, appena c'è una pausa libera si pianifica una partenza. Una volta scelta la destinazione del proprio viaggio, come raggiungerla e con chi condividerla, ancora

prima di partire una serie di effetti positivi si innescano all'interno del corpo. La felicità per l'idea del viaggio che ci aspetta porta a un aumento della serotonina, l'ormone della felicità.

Adam Galinsky, psicologo sociale della Columbia University di New York, ha condotto numerose ricerche sulla connessione tra viaggi e attività cognitiva. Lo studioso rivela come viaggiare contribuisca a migliorare le funzioni a livello cerebrale, oltre che rendere più creativi. Enrico Zanalda, Medico Chirurgo Specialista in Psichiatria, sostiene che viaggiare un paio di volte durante l'anno riduce il rischio di malattie cardiovascolari, circa del 20-30%. Questo è possibile perché i livelli di stress durante la vacanza sono al minimo, favorendo il benessere psicologico dell'individuo.

In generale viaggiare riduce lo stress quotidiano e stimola l'ormone della felicità, allontanando così stati depressivi. Un altro aspetto importante è il fatto che durante i viaggi si cammina molto di più del solito, rafforzando i muscoli. Camminare per le vie di una nuova città, fare lunghe passeggiate vicino al mare, o cimentarsi nelle escursioni, sono attività che portano benessere all'intero sistema. Per questo un viaggio a contatto con la natura determina effetti positivi sia a livello fisico che psicologico, per diversi motivi: innanzitutto si respira meglio e ci si allontana dai rumori martellanti e dalla segnaletica invadente delle città, con l'effetto di facilitare non solo il rilassamento ma anche le capacità cognitive e la creatività. Inoltre, trascorrere più tempo circondati dal verde aiuta a combattere alcune patologie respiratorie come l'asma e ad attenuare mal di testa e dolori, oltre ad apportare benefici anche sull'apparato cardiovascolare.

**T**raveling allows you to take a regenerating break from the daily rhythms, which are often too fast and irregular, but it is also a panacea for our mental health. Science says so: according to experts, in fact, the very activity of imagining and planning a holiday produces positive effects on the brain. A recent Dutch study has shown that the benefits on mood are recorded even starting two months before departure. According to data from the same research, in the period following the holiday, however, only those who had chosen a relaxing trip had experienced a significant and lasting increase in the level of perceived well-being. For this reason, it is important to choose the destination carefully, not only according to taste but also based on specific needs. To ward off stress, ease tension and relax the mind, experts identify natural environments as the perfect destination. Whether it's a solo trip, as a couple, with relatives or friends, one thing is certain: traveling is good for you. Taking a break from everyday life, exploring new places, enriches the mind and transmits feelings of inner peace, bringing benefits to the mind and body.

A study by the University of Michigan has shown that to feel better it is enough to spend 20 minutes a day in the open countryside, be it a forest or an urban garden. Walking, or even sitting, in a place that gives you a sense of nature helps to significantly lower levels of cortisol, the stress hormone. Precisely because of the intrinsic benefits of travel, as soon as there is a free break, a departure is planned. Once you have chosen the destination of your trip, how to reach it and who to share it with, even before leaving a series of positive effects are triggered within the body. Happiness at the idea of the journey that awaits us leads to an increase in serotonin, the happiness hormone.

Adam Galinsky, a social psychologist at Columbia University in New York, has conducted numerous research on the connection between travel and cognitive activity. The scholar reveals how traveling helps improve brain function, as well as making you more creative. Enrico Zanalda, Surgeon Specialist in Psychiatry, claims that traveling a couple of times during the year reduces the risk of cardiovascular diseases by around 20-30%. This is possible because stress levels during the holiday are at a minimum, promoting the psychological well-being of the individual.

In general, traveling reduces daily stress and stimulates the happiness hormone, thus warding off depressive states. Another important aspect is the fact that during travel you walk much more than usual, strengthening your muscles. Walking through the streets of a new city, taking long walks near the sea, or trying your hand at excursions, are activities that bring well-being to the entire system. For this reason, a journey in contact with nature determines positive effects on both a physical and psychological level, for various reasons: first, you breathe better, and you move away from the pounding noises and intrusive signs of the cities, with the effect of facilitating not only the relaxation but also cognitive abilities and creativity. Furthermore, spending more time surrounded by greenery helps fight some respiratory diseases such as asthma and alleviate headaches and pain, as well as bringing benefits to the cardiovascular system.

## THE RECIPE FOR WELL-BEING





Da molti anni sempre più ospiti hanno apprezzato la qualità e il comfort delle nostre camere. Questo ci ha spinto a migliorarci anno dopo anno e così, grazie ad ogni singolo ospite che abbiamo accolto, è nato il marchio **Saint Jane Collection**, che comprende un selezionato numero di camere di livello superiore che si distinguono grazie alla cura dei particolari e agli standard di servizio, studiati per far passare momenti di vero comfort e relax.

## Nasce SJ Collection

Preparatevi a vivere un soggiorno indimenticabile, immersi nell'atmosfera di palazzi storici del centro città o in oasi naturali di pace e benessere. La nostra passione per l'ospitalità si fonde con interni dal design originale e creativo ispirati alla tradizione del luogo. Un servizio attento e personalizzato, per un'esperienza indelebile che non potrete fare a meno di ripetere.

Le camere **SJ Collection** sono situate in selezionate strutture della catena alberghiera Saint Jane Hotels & Suites e sorgono in location Italiane magnifiche.



Hotel Piandineve Passo del Tonale (BS)



Hotel Centrale Tirano (SO)

**DPLANET**  
Eco-wellness  
**DPLANET**

Nelle camere **Saint Jane Collection** troverete la prestigiosa linea cortesia **DPLANET** di Allegrini.

Una rivoluzione delicata che ha la forma di una goccia e il valore di un intero pianeta. La più piccola creazione diventa la ricetta più potente. Purificare corpo e natura, insieme per non disturbare il pianeta. Do not disturb the planet.

**DPlanet** è una nuova linea cosmetica completamente plastic free, che vive in armonia con l'ambiente. I suoi ingredienti unici rendono infatti questa piccola creazione completamente water free e preservatives free. La nostra esperienza più ispirata è raccolta in un prodotto etico, vegano e accuratamente testato sulla pelle, con oli e ingredienti vegetali avvolti in una carta riciclata e riciclabile.



**dorelan**  
dormire bene vivere meglio

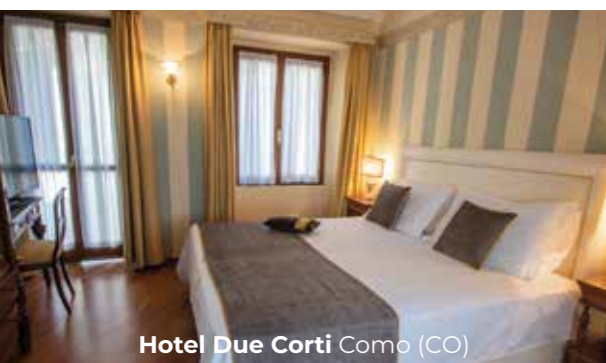
## Dormire bene, vivere meglio: Dorelan per l'hotel

Tailor-made bedding solutions: **proposte di qualità per un sistema letto su misura secondo le esigenze di ogni albergo.** È questa la parola d'ordine della divisione per l'hotellerie di Dorelan, brand italiano leader nella produzione di materassi e sistemi per il sonno di qualità presenti nelle camere collection della catena alberghiera Saint Jane Hotels & Suites.

Una proposta unica che nasce dalla voglia dell'azienda di mettersi in gioco nel settore dell'ospitalità: Dorelan sa bene che offrire un soggiorno unico è frutto della cura di ogni singolo dettaglio, di una gestione organizzata e della capacità di saper

offrire un'accoglienza indimenticabile. Accogliere infatti vuol dire riuscire a far stare bene ogni ospite, mettendogli a disposizione tutto quello che desidera. Oggi infatti chi va in vacanza cerca soprattutto un'esperienza personalizzata da vivere e condividere. Viaggi esperienziali che richiedono ormai una grande differenziazione di prodotto, in particolare in un aspetto delicato come la qualità del sonno: Dorelan è un partner che interpreta e realizza progetti total look personalizzati per soddisfare qualsiasi esigenza.

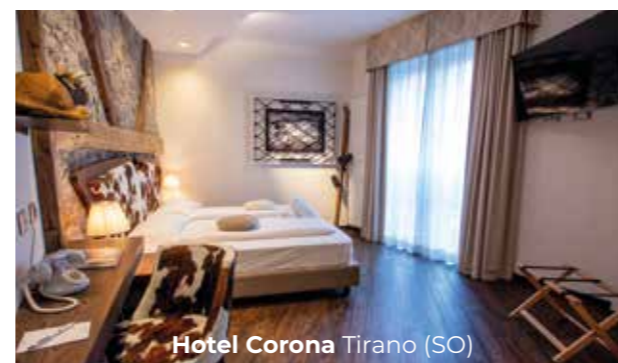
I turisti di oggi dimostrano interessi e modi di interpretare il viaggio molto diversi, tanto che le necessità si focalizzano sulla personalizzazione della vacanza, con la richiesta di una guest experience su misura. In quest'ottica diventa centrale la qualità del sistema letto e del materasso, poiché il sonno corrisponde a un terzo del tempo dell'esperienza vissuta in hotel dall'ospite. Il viaggio diviene una ricerca di gratificazione personale e soddisfazione che passa inevitabilmente dalla qualità del riposo. Tutto ciò che, come il sistema letto, porta a una "wow-experience", aumenta questa sensazione positiva, creando sempre maggiori aspettative nei confronti degli hotel. In questo scenario il mondo web e social influenza costantemente le scelte dei viaggiatori, tanto che ogni albergo si focalizza sul benessere, fisico ed emotivo, degli ospiti. Oggi un hotel non va solo visitato, ma vissuto: così l'esperienza legata al sistema letto, grazie alla qualità Dorelan, trasforma la guest experience dell'ospite in un momento da ricordare, "meglio che a casa".



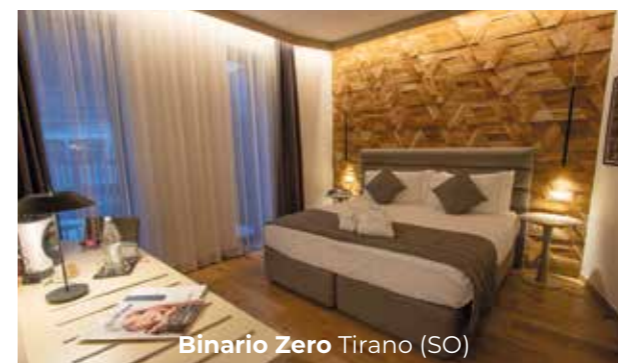
Hotel Due Corti Como (CO)



Cristallo Wellness & Hotel Aprica (SO)



Hotel Corona Tirano (SO)



Binario Zero Tirano (SO)



Limone Beach Resort Castiadas (CA)



## BEVANDE

Offriamo i seguenti servizi dedicati all' HORECA:  
Consegna e forniture, consulenza e progetti su misura,  
impianti di spillatura, assistenza tecnica e  
impiantistica, formazione, materiali di  
Comunicazione.

## ALIMENTARI

L'ingrosso Val di Sole propone più di 6000 etichette di  
prodotti esclusivi per i professionisti  
dell'alimentazione e della ristorazione e organizza  
momenti di show cooking e dimostrazioni pratiche di  
cottura e utilizzo dei prodotti.

## ENOTECA

Ampio assortimento di vini  
regionali e nazionali, grappe,  
birre artigianali, distillati di  
qualità ed inoltre anche del vino  
sfuso.

[www.malanotti.com](http://www.malanotti.com)



# Design Suite Tirano

 **Design Suite**  
Tirano

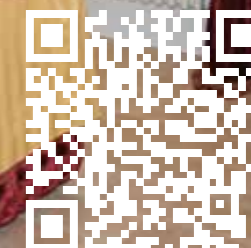
**Design Suite Tirano**  
Via Pio Rajna, 2  
23037 Tirano (SO)  
Tel. +39 0342 701302  
[suite@saintjane.it](mailto:suite@saintjane.it)

Vivi i luoghi più belli del mondo  
nelle nostre Superior Room...  
**Intimità e confort nel centro di Tirano**

*Experience the most beautiful places in the world  
in our Superior Rooms...*  
**Intimacy and comfort in the centre of Tirano**



SCOPRI  
L'HOTEL



TRENINO ROSSO  
DEL BERNINA



PAY TV

**For You S.r.l.**  
Via di Fort. 20 - Tirano (SO)  
Tel. 0342 705622  
www.foryouservizi.com



**Val Group S.r.l.**  
Via dello Sport, 17 - Gavirate (VA)  
Tel. 0332 747848  
www.lavanderiafumagalli.com



**Val Wash S.r.l.**  
Via Val D' Avio, 34 - Temù (BS)  
Tel. 0364 948004  
www.valwash.it

Prestigiose realtà produttive, partner di hotel e ristoranti che garantiscono una **sicura sanificazione della biancheria** con un'attenzione particolare **all'ambiente e all'eco-sostenibilità**.

## I nostri servizi

- ✔ Servizio di lavaggio biancheria
- ✔ Servizio di noleggio per ristorazione e catering
- ✔ Servizio di noleggio per hotel
- ✔ Servizio di logistica e trasporto

**VAL** For You  
**wash**  
**GROUP**



**Bernina**  
Hotel Ristorante Suites \*\*\*Sup

**Hotel e Ristorante Bernina**

**Bernina**  
Via Roma, 24/28  
23037 Tirano (SO)  
Tel. +39 0342 701302  
bernina@saintjane.it

Elegante, situato nella piazza della stazione di Tirano, **di fronte alla fermata del Trenino Rosso del Bernina Express**

*Elegant, located in the square of Tirano railway station, in front of the stop of the Red Bernina Express*

SCOPRI  
L'HOTEL



TRENINO ROSSO  
DEL BERNINA



CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI



RISTORANTE



H.O.R.E.C.A.

**VINICOLA MAURI**

dal 1900

Un nome "antico" per un'azienda dinamica e moderna. Dal 1900 Vinicola Mauri. La nostra storia inizia nel 1900 con la commercializzazione del vino, da cui il nome dell'azienda. Raccontare i periodi e le evoluzioni è come raccontare la storia della nostra società, che è passata da un "bere" semplice basato sul consumo del vino, ad un "bere" fatto di mille esigenze, caratterizzato da novità, mode e tendenze innovative. Vinicola Mauri ha mantenuto il nome antico in uno spirito moderno.

[www.vinicolamauri.it](http://www.vinicolamauri.it)



Hotel ☆☆☆ - Ristorante - Suites  
**CORONA**



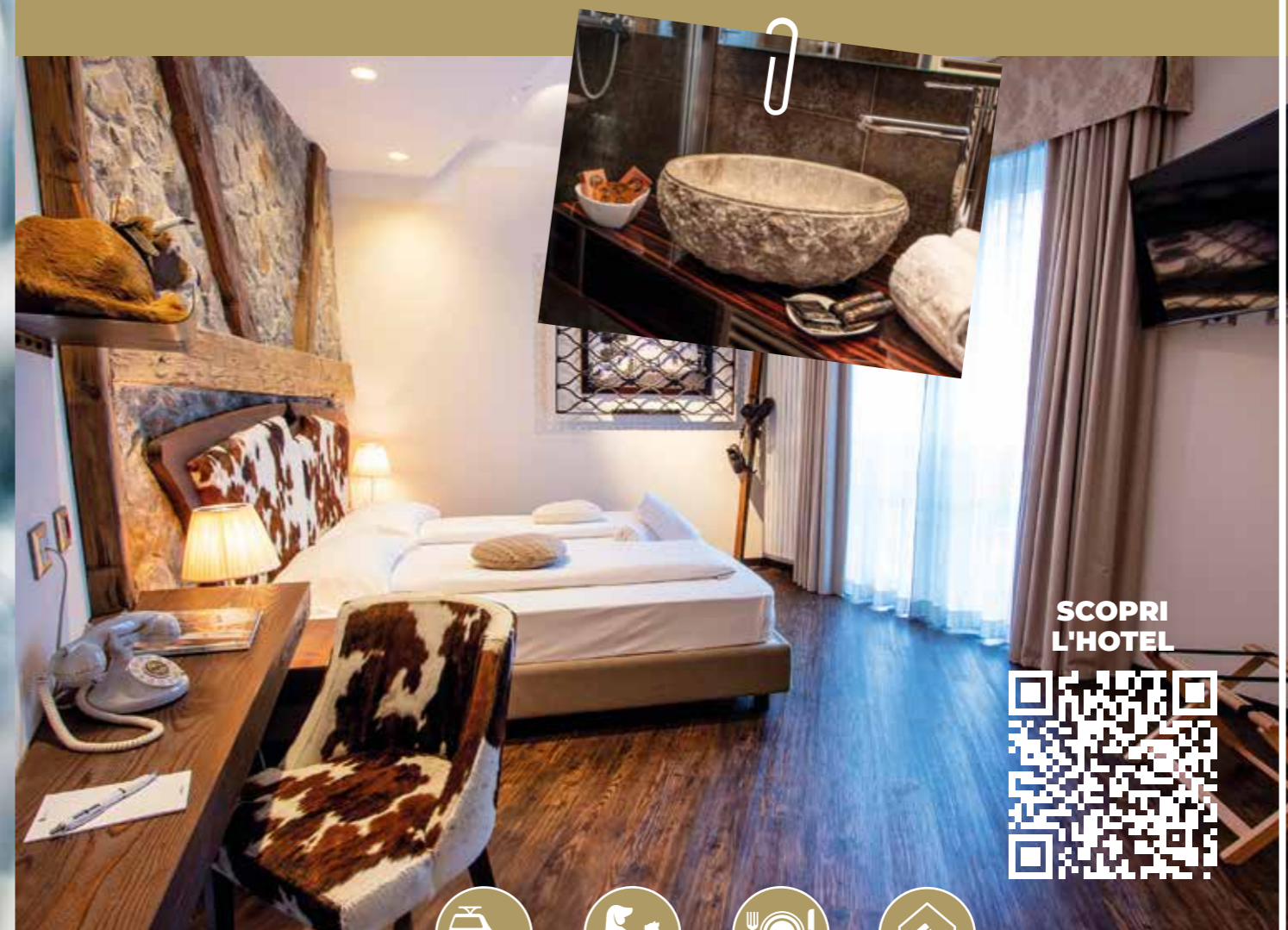
**Saint Jane**<sup>®</sup>  
*collection*  
HOTELS & SUITES

**Hotel Corona**

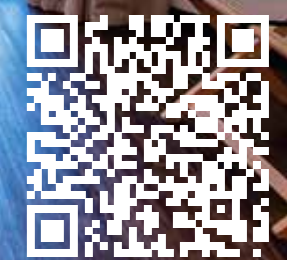
Hotel Corona  
Viale Italia, 19  
23037 Tirano (SO)  
Tel. +39 0342 701266  
corona@saintjane.it

Vivi la tradizione della Valtellina  
e scegli la camera più adatta  
alle tue esigenze

*Experience the tradition of Valtellina  
and choose the room  
that best suits your needs*



**SCOPRI L'HOTEL**



TRENINGO ROSSO DEL BERNINA



CANI DI PICCOLA TAGLIA E GATTI



RISTORANTE



ROOM DESIGN



albergo LE DUE CORTI  
☆☆☆☆



La storia, a due passi dal centro storico di Como. Ideale per i tuoi viaggi business o per visitare la fantastica Como



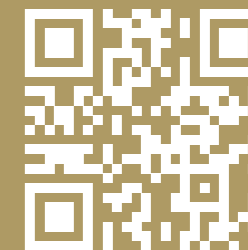
# Le Due Corti

**Le Due Corti**  
Piazza Vittoria, 12  
22100 Como (CO)  
Tel. +39 031 5375150  
leduecorti@saintjane.it

*History, a few step from the historic center of Como.  
Ideal for your business trips or to visit the fantastic city of Como.*



SCOPRI  
L'HOTEL



PISCINA



BUSINESS





# Villaggio Eden

Villaggio Eden Residence & Hotel  
Via delle Sirene  
74020 Torre Ovo (TA)  
Tel. +39 099 9573234  
eden@saintjane.it

Spettacoli di luci e colori,  
emozionante e immensa, questa è la Puglia!  
**Nel Cuore del Salento Villaggio Eden**  
tra Porto Cesareo e Taranto

*Shows of lights and colors,  
exciting and immense, this is Puglia!  
In the heart of Salento, The Eden Village  
is located between Porto Cesareo and Taranto*



ANIMAZIONE



BAR



PISCINA



CAMPI SPORTIVI



CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI



RESIDENCE



SCOPRI  
IL VILLAGGIO





Park Hotel Folgarida  
★★★★



Direttamente sulle piste di Folgarida  
è un vero Family Hotel.  
L'ospitalità, lo sport, il relax

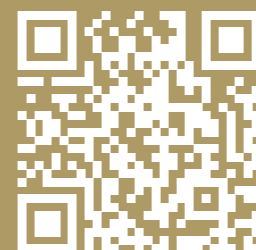
# Park Hotel Folgarida

**Park Hotel Folgarida**  
Via Monti Alti, 53  
38025 Folgarida (TN)  
Tel. +39 0463 986618  
parkhotel@saintjane.it

*Directly on the ski slopes of Folgarida.  
A real family hotel.  
Hospitality, sport and relaxation*



**SCOPRI  
L'HOTEL**



RISTORANTE



ANIMAZIONE



BAR



PISCINA



CENTRO  
BENESSERE



DIRETTAMENTE  
SULLE PISTE DA SCI



CANI DI PICCOLA  
TAGLIA E GATTI



# Le Dune Resort

**Le Dune Resort**  
Contrada Torrenova  
92013 Porto Palo di Menfi (AG)  
Tel. +39 0925 75505  
ledune@saintjane.it

*The enchanting sea of Sicily,  
the history, the culinary art  
and the flavours of a timeless land*

**Il mare incantevole della Sicilia,  
la storia, l'arte culinaria  
e i sapori di una terra intramontabile**

**SCOPRI  
IL RESORT**

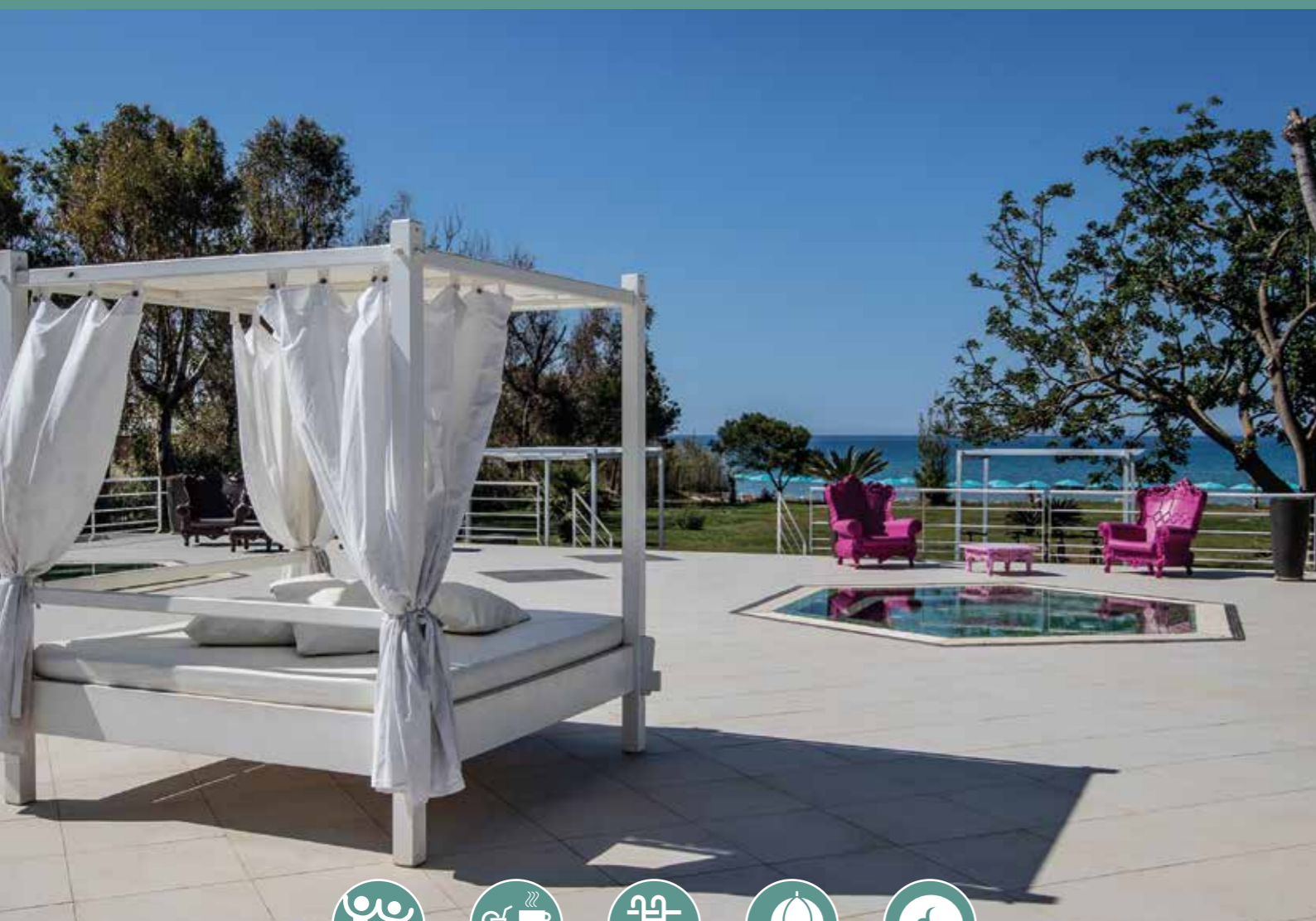
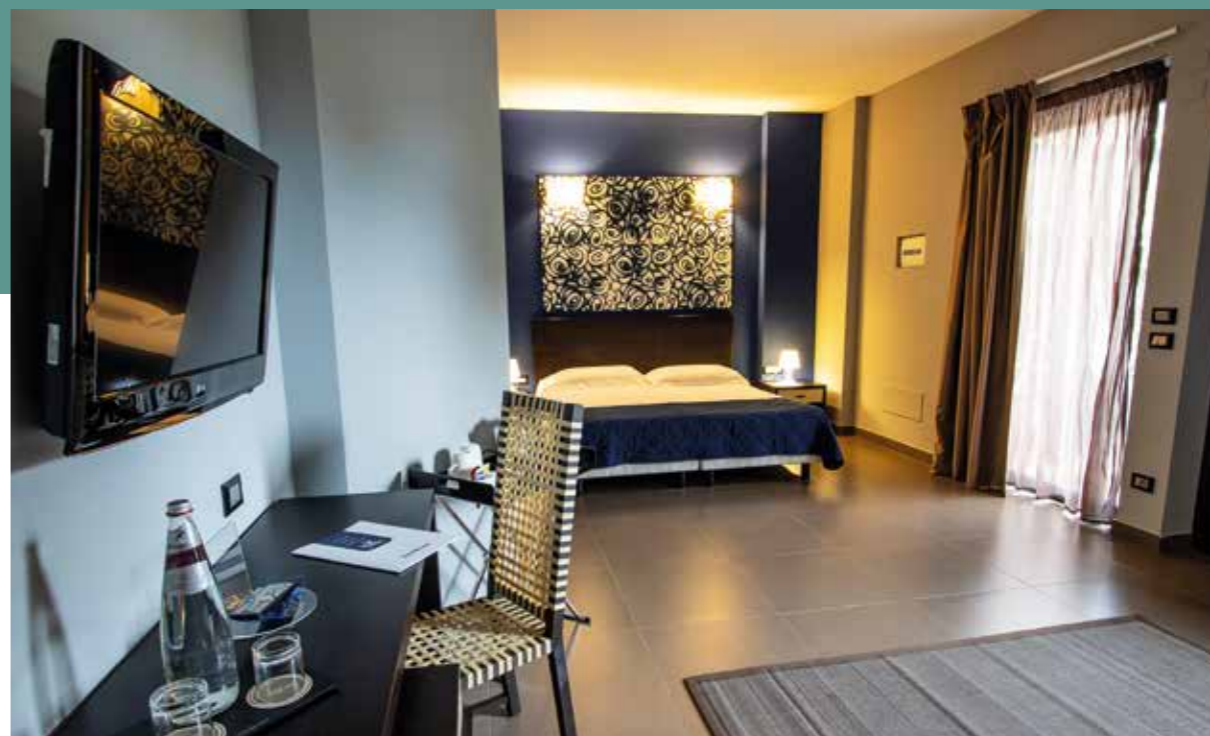


Le Dune Resort vi stupirà con una cucina ricca, varia e di alta qualità.

Prima colazione a buffet con caffetteria espresso.

Un ristorante immerso nel verde di fronte alla piscina e una vista mare che vi stupirà.

Il trattamento di mezza pensione prevede la prima colazione e la cena con servizio a buffet, inclusa acqua light lunch, sempre presso il ristorante principale e composto da insalate fresche, un primo caldo a base di pasta o riso, carne o pesce alla griglia, frutta, dessert al cucchiaino e acqua.



ANIMAZIONE



BAR



PISCINA



SPIAGGIA  
ATTREZZATA



DIRETTAMENTE  
SUL MARE





REDAZIONALE • EDITORIALE



**CONCEPT**

SAINTJANE HOTELS & SUITES  
Direzione Marketing e Comunicazione

**GRAPHIC DESIGN**

Simona Peloggio - [www.gizeta.com](http://www.gizeta.com)

**RESPONSABILE DI REDAZIONE / EDITOR**

Filippo Sparacia

**FOTOGRAFIE / PHOTOS**

SAINTJANE archivio  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

**TRADUZIONI / TRANSLATIONS**

Artis Coop

**SI RINGRAZIA / THANKS TO**

FEDERICO BASSO  
SARA DIGIESI  
ALBERTO FASCETTO  
MARIA ELVIRA FASCETTO  
ANDREA MARCHESI E MICHELE MAINARDI

**PARTNERS**

AEVOLUTION SKY SCHOOL  
ENOTECA MALANOTTI  
FULL SKY APRICA  
LA BOTTEGA DEL PINELO (ANSELMI)  
LEONARDO ENTERTAINMENT SRL  
POMPADOUR - RIGONI DI ASIAGO  
PREGIS  
SYDEX  
VALWASH  
VINICOLA MAURI



Via Pio Rajna, 2  
23037 Tirano (SO)

T +39.0342.705111  
[booking@saintjane.it](mailto:booking@saintjane.it)  
[www.saintjane.it](http://www.saintjane.it)









**Saint Jane pensa Plastic Free,  
più riciclo,  
più consapevolezza,  
più amore per il pianeta.**

WE  
LOVE  
PLASTIC  
FREE

Nei nostri alberghi nel 2023:  
meno 300.000 bicchieri in plastica  
meno 200.000 cannucce in plastica  
meno 100.000 bottigliette in plastica



**Scopri di più sulle nostre strutture**

 [www.saintjane.it](http://www.saintjane.it)

 [booking@saintjane.it](mailto:booking@saintjane.it)

 +39.0342.705111

Saint Jane

Via Pio Rajna, 2  
23037 Tirano (SO)

**Seguici anche su**

