

il Sole
24 ORE

HTSI

GENNAIO
2026

SPECIALE VELOCITÀ

L'anno ricomincia nel segno dello
sprint e dell'accelerazione creativa.
La sfida si estende dal micro al macro, dagli oggetti allo stile di vita,
e va nella direzione di una personalizzazione assoluta, one to one



Anno XIII N. 147 Gennaio 2026. In vendita obbligatoriamente con il Sole 24 ORE. Venerdì 14/01/2026 € 3,00 il Sole 24 ORE € 2,00 - HTSI € 1,00. Da sabato 17/01/2026 HTSI € 2,00 più il prezzo dell'quotidiano. Solo per gli abbonati HTSI. In vendita separatamente € 4,00.



A TU PER TU CON ALESSANDRO SARTORI, UMIT BENAN, BRUNELLO CUCINELLI, NICOLA FORMICHIETTI, VENERUS, RBSN, TITOUAN BERNICOT

Da sinistra, la piscina di Clinique La Prairie a Montreux, in Svizzera, e l'infinity pool del Lefay Resort & SPA Lago di Garda.

TAILOR-MADE

I protocolli su misura sono il principio cardine di Palazzo Fuggi. Qui il percorso di ogni ospite viene personalizzato in base alla sua anamnesi e agli obiettivi da raggiungere. Il consulto medico si ripete in diversi momenti: all'inizio, a metà del soggiorno e in chiusura per misurare i risultati e fornire le indicazioni per il loro consolidamento. Femina Longevity è dedicato alle donne (da 11.300 €, escluso soggiorno di minimo sette notti) e unisce diagnostica avanzata a metodiche rigenerative e trattamenti per supportare l'equilibrio ormonale, il rinnovamento cellulare e la vitalità (come integratori ginecologici, terapia cognitivo-comportamentale, trattamenti viso al collagene). Le valutazioni includono visita ginecologica, eco pelvica e del seno, Pap test, screening HPV-DNA e ormonale. L'offerta di Palazzo Fuggi si estende a una nuova selezione di *add-on*: miniprogrammi da integrare a quello principale o sperimentare singolarmente, anche combinandone più d'uno. Consigliato Sugar Cleanse (1.500 €, se al di fuori di un pacchetto, tariffa camera per notte da 680 €) per contrastare gli effetti nocivi su corpo e mente dell'eccessivo consumo di zucchero. Prevede idrocolaterapia, monitoraggio del sonno, food line dedicata e terapia cognitivo-comportamentale (palazzofiggi.com).

DORMIRE MEGLIO

Secondo la medicina tradizionale cinese, l'energia vitale Qi scorre nel corpo lungo i meridiani: un rallentamento o un blocco del flusso sono all'origine di malessere. L'insonnia è la manifestazione di un'alterazione energetica legata a cause fisiche (squilibri ormonali, iperattività, cattiva digestione) e mentali (in primis lo stress). Lo staff medico del Lefay Resort & SPA Lago di Garda, noto per il suo approccio olistico al benessere e una grande expertise nella pratica dell'agopuntura, ha messo a punto un programma per favorire il buon sonno: Il Sentiero di Hypnos. Prevede visita medica energetica iniziale, fitoterapia personalizzata, check-up sonno, colloquio medico intermedio, massaggi energetici viso e corpo. E ancora, trattamenti di rigenerazione cellulare, crioterapia e moxibustione, riflessologia plantare, sedute di agopuntura, Qi Gong e Tui Na. A fine soggiorno vengono dati suggerimenti mirati per mantenere i risultati (lefyresorts.com; cinque notti da 2.790 €, soggiorno escluso).

LEGGEREZZA RITROVATA

Per tracciare il quadro generale della condizione fisica, il Falkensteiner Spa Resort Marienbad si avvale di strumenti diagnostici e del lavoro di più specialisti. Il programma Detox & Balance, sviluppato con consulenti nutrizionali qualificati, coinvolge anche la



MED SPA

Buoni propositi

La remise en forme d'inizio anno passa da cliniche iperspecializzate che propongono protocolli adatti a supportare obiettivi diversi: estetici, detox, di cura, sportivi.

DI LAURA BELLÌ

direzione medica e la cucina dell'hotel. Al primo colloquio seguono misurazione dei valori, esami diagnostici di laboratorio, bio-impedenziometria, analisi del metabolismo uVida, elettrocardiogramma. Con i dati ottenuti viene messo a punto il piano d'azione, che include il regime alimentare giornaliero più idoneo, trattamenti di supporto fisici, fisioterapie e bagni terapeutici. Non manca la parte di attività fisica (con personal trainer): passeggiate, allenamento della forza, ginnastica e terapie in acqua. Durante la settimana di soggiorno sono previsti altri due consulti medici più quello finale: per proseguire anche a casa ci sono l'app per ricette e programmi di allenamento personalizzati in base ai dati ottenuti con l'analisi metabolica (falkensteiner.com; sette notti in pensione completa, da 559 € a notte).

MISSIONE BELLEZZA

L'offerta dell'hotel Adler Balance Spa & Health Resort è aggiornata con le più moderne terapie e tecnologie in campo medico estetico. Tra le soluzioni dedicate alla riduzione dei segni del tempo, stress e aggressioni ambientali – tutte non invasive e precedute da colloquio con il medico specializzato in chirurgia plastica e medicina estetica – ci sono rigenerazione cellulare con onde d'urto e laser diodo (200 e 150 €), biolifting (da 350 €) e filler (da 400 €) in presenza di rughe e volumi svuotati, onde d'urto (da 200 €) o Endolift (da 1.550 €) per ridurre il doppio mento, Tri laser (da 350 €) per l'abbassamento delle palpebre. Fronte

corpo c'è Endolift con microfibre che veicolano energia laser per contrastare la perdita di tono (da 1.550 €), laser (da 200 €) e microneedling (da 400 €) per la riduzione delle smagliature, onde d'urto (da 200 €) o micropolisi (da 1.550 €) per cellulite e cuscinetti. Una novità è l'introduzione della medicina estetica ecoguidata (190 €): un eco-color-doppler di ultima generazione consente di analizzare i tessuti profondi, rendendo più sicure procedure come filler ed Endolift. I benefici dei trattamenti, suggeriti dallo staff medico dopo il colloquio iniziale, si sommano a quelli di un'alimentazione sana e bilanciata e all'utilizzo di strutture benessere e tempo libero (adler-resorts.com; 232 € a notte in mezza pensione).

PREVENZIONE SPORTIVA

Nuova collaborazione tra Palace Merano, pioniere del Metodo Revital (sinergia tra medicina funzionale, allopatica ed energetica secondo i principi della medicina cinese) e il Centro della Salute St. Josef: è qui, a pochi passi dall'hotel, che i clienti possono sottoporsi a check-up con specialisti (cardiologo, dermatologo, oftalmologo, urologo e gastroenterologo) ed effettuare esami di endoscopia e diagnostica ecografica avanzata. Di recente introduzione presso la Medical Spa di Palace Merano il programma di sei giorni e sette notti Sport Performance che combina allenamento e recupero a nutrizione sportiva e diagnostica come densitometria corporea e analisi del sangue (IgG, acidi grassi, stress ossidativo). E ancora, valutazioni biomeccanica, posturale

TECNOBEAUTY



e cognitiva, servizio di personal training, massaggi e cure idro-fango energetiche (idro-roma terapia, fangoterapia, idrogetto), sedute di cryobody per beneficiare degli effetti della crioterapia senza bagnarsi o di dry-floating (galleggiare distesi su una vasca d'acqua calda, senza entrarne in contatto, per raggiungere uno stato di profondo relax), attività fitness di gruppo indoor ed escursioni con e-bike, risveglio energetico mattutino. Prima di lasciare la struttura viene elaborato il piano nutrizionale da continuare a casa (palace.it; da 6.150 €, esclusi pernottamento e costo delle tre visite mediche obbligatorie, 332 €).

BENESSERE MENTALE E INTERIORE

Il concetto di longevità deve considerare anche il benessere mentale: da qui parte Clinique La Prairie, che ha ideato un nuovo modello di cura che coinvolge aspetto biochimico (nutrizione mirata, integratori, protocolli antifiammatori per la rigenerazione dell'equilibrio interno), fisico (fotobiomodulazione, neurostimolazione, tecniche vibroacustiche per riconnettere corpo e mente) e comportamentale (breathwork, recupero del sonno, meditazione e pratiche immersive nella natura per una maggior resilienza ai fattori di stress). Il programma settimanale Life Reset parte con una valutazione scientifica con screening genetici, biochimici, cardiovascolari e neuropsicologici. Si susseguono poi esperienze nella natura come passeggiate e forest bathing, coaching per la salute mentale con sessioni personalizzate finalizzate all'equilibrio emotivo, performance cognitive e resistenza allo stress, ipnoterapia per raggiungere uno stato di relax e dormire meglio, terapia vibroacustica e neuroacustica (AudioVitality Technology) con frequenze sonore e vibrazioni a bassa intensità che placano il sistema nervoso, lezioni di respirazione consapevole e sedute di yoga all'alba (cliniquela Prairie.com, da 16.000 €). ■HTSI