

VOGUE

LUOGHI DA SCOPRIRE

5 santuari del wellness nel mondo

DI EMMA STRENNER

12 MARZO 2019

Sono tra i migliori retreat, luoghi dove si impara a trasformare il proprio stile di vita, spegnendo smartphone e pc prima di tutto

IL FITNESS BOOTCAMP

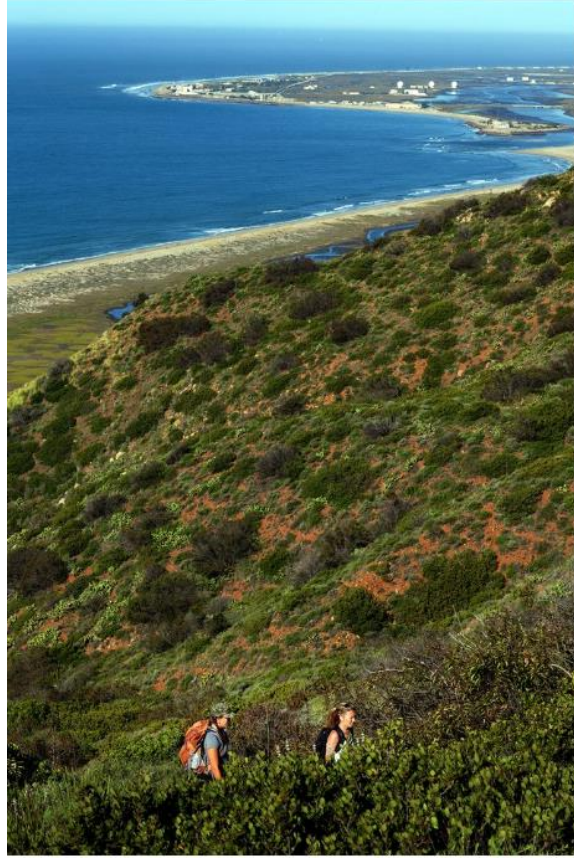
The [Ranch Malibu](#) in California è leggendario e il bootcamp più amato a Hollywood. Vi mette nella condizione ideale per staccare la spina e ricalibrare la mente e il corpo grazie ad un programma salute a 360° di una settimana, mirato al raggiungimento dei risultati. **Perfetto per chi ha bisogno di una vacanza dai benefici duraturi**, The Ranch è in grado di garantire forma fisica e perdita di peso - se questi sono i vostri obiettivi - ad una ritmo sostenibile, grazie ad una rigorosa filosofia che **non ammette cambi o astensioni rispetto al programma**.

Il **piano di attività a partecipazione obbligatoria** prevede otto ore di ginnastica dolce, tra cui una camminata di gruppo di quattro ore ogni mattina, lezioni di fitness al pomeriggio, riposo e massaggio quotidiano. **Il rapporto con la natura e le sue proprietà curative è alla base del programma**, di conseguenza **la maggior parte delle attività si svolge all'aria aperta** e l'uso di cellulari e altri gadget è fortemente sconsigliato. L'attività fisica è abbinata ad un piano alimentare di **1400 calorie giornaliere** da assumersi tramite una dieta a base di cibi biologici e di origine vegetale. È prevista inoltre una lezione settimanale di cucina, dove la maggior parte degli ingredienti proviene dal giardino del ranch. Al fine di valutare i risultati, all'inizio e alla fine del programma viene eseguito l'esame del colesterolo e misurato il grasso corporeo.

theranchmalibu.com

Consigli pratici

La ginnastica dolce ha benefici che vanno oltre il dimagrimento: permette di perdere peso ma non va a caricare le articolazioni in maniera eccessiva e migliora il benessere mentale, soprattutto se praticata all'aperto. Il consiglio è quindi di aggiungere lunghe passeggiate alla vostra routine settimanale.



The Ranch Malibu



The Ranch Malibu