



Lo sapete, per esempio, che correre troppo non farebbe bene, ma produrrebbe iper cineticità e nervosismo? E che tutte le vostre convinzioni circa “vivete di frutta e verdura” non sarebbero del tutto corrette? Insomma, tutto deve ruotare intorno al concetto di “salutogenesi” che identifica i parametri di salute e fornisce gli strumenti che contribuiranno al loro miglioramento. A partire dal quel momento, non resterà che percorrere il cammino della longevità.

Golay, infatti, sostiene che tutti i problemi di salute partono da un iniziale stato infiammatorio che, nel tempo, potrebbe portare l'organismo a sviluppare malattie. Da quelle più banali (dolori, fastidi) a quelle più gravi come tumori, patologie cardiache, diabete. Solo per citarne alcune.

Il cibo e lo stile di vita, abbinati nel modo giusto, possono prevenire le infiammazioni e quindi mantenere l'organismo in salute.

Niente paura, non sarete sottoposti a diete da fame, né a torture particolari. Verrà rispettato il vostro modo di vivere, insegnando, magari, a riscoprire il piacere nel movimento, nel cibo, nel cercare il giusto stile di vita da poter riportare a casa.



“I nostri ospiti si sentono come a casa, quando vengono da noi. Nessun hotel, né ospedale, né clinica. Ve lo assicuro!” ha dichiarato Golay. Non resta che fare un giro, dunque, nella splendida cornice della alpi Svizzere, dove Lon(h)ea si trova e scoprire quanto è bello stare bene. Quanto ai prezzi, un programma base di una settimana tutto compreso (pranzi, cene, spuntini, massaggi, training, esami del sangue e via dicendo) può costarvi intorno ai 6.000 euro.



Leave a Reply

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *