

“Per chi non è ancora andato in vacanza, o per chi è già tornato ma vuole concedersi ancora una pausa rilassante.

*Un soggiorno alle terme, anche solo per il weekend, potrebbe essere la scelta giusta! Le acque benefiche dei centri termali sono una risorsa preziosa del nostro Paese, da sfruttare per le loro innumerevoli proprietà. Prima di tutto danno una mano alla nostra salute, alleviando disturbi respiratori, articolari, dermatologici, circolatori. Inoltre i centri benessere e le Spa offrono trattamenti tutti da scoprire: per perdere i chili di troppo, concedersi un massaggio in totale relax, depurarsi dalle tossine accumulate in questo anno così difficile e, perché no?, passare del tempo con le amiche in totale spensieratezza. Nelle pagine di Tutto su... troverete molte buone ragioni per prenotare!*

# TUTTO<sup>SU...</sup> terme & spa

SPEGNI  
IL DOLORE  
CON BAGNI E  
FANGHI, ANCHE  
POST TRAUMA  
(A PAG. 24)



## Green pass non dimenticarlo!

Stampato o scaricato nel cellulare, non partire per le terme senza il certificato verde. Dal 6 agosto scorso è richiesto per i servizi di fisiofitness, in piscina e in palestra. Il documento potrà essere verificato per l'accesso alle visite e ai centri benessere in luoghi chiusi.



## ATTUALITÀ

- 6 La parola all'esperto: «Non solo per gli anziani»
- 8 Che cosa mi porto?
- 10 Non è solo da bere!
- 13 Non sono tutte uguali

## IN SALUTE

- 16 Una boccata... d'acqua
- 20 Che sollievo questo bagno
- 22 Solo per lei
- 24 Per ripartire alla grande
- 28 Così diventi più in gamba
- 30 In attesa... galleggia!

## RISPARMIARE

**ora c'è anche il bonus!**

Il Governo, a partire dal mese di ottobre, ha approvato un bonus di 200 euro per le cure termali, per incentivare la ripresa del settore, tra i più colpiti dalla pandemia. L'accesso al bonus non dipende dal reddito, vale per 60 giorni dalla prenotazione delle cure (non a carico del Ssn e solo in centri accreditati) e non è ripetibile. Per informazioni: [mise.gov.it](http://mise.gov.it)

22 stop ai  
disturbi intimi





# TUTTO<sup>SU...</sup> terme & spa

**56**  
*esperienze uniche  
tutte al naturale*

## Un punto di riferimento sicuro

Federterme, fondata nel 1919, è l'unica organizzazione rappresentativa delle aziende termali del nostro Paese, che vi aderiscono per la quasi totalità. Sul suo sito ([federterme.it](http://federterme.it)) si trovano gli elenchi dei centri con i servizi offerti e tutte le informazioni utili per accedervi.



**44** *non il solito  
bagno turco...*

## IN FORMA

- 34 Ingredienti di bellezza
- 36 Un'occasione per dimagrire
- 40 Tornì a casa piÙ snella
- 42 Non la "solita" sauna...
- 44 ... E nuovi rituali di vapore
- 46 In forma in piscina... termale

## IN FAMIGLIA

- 50 Coccole a fior di pelle
- 54 Stone therapy
- 56 Il benessere è anche eco
- 60 Ci vado con le amiche
- 62 E i piÙ piccoli?
- 64 Ci vengo anch'io!

ALLE  
TERME PUOI  
ANCHE PERDERE  
I CHILI DI TROPPO.  
COME? LEGGI  
A PAG. 36



**54**  
*il benessere che viene  
dalle pietre*



## IN PIÙ la Spa... anche a casa

Per continuare a vivere l'esperienza della Spa anche a casa, Novellini offre una vasta gamma di soluzioni. La collezione di vasche, docce e cabine per sauna e hammam, infatti, combina la piacevolezza dell'idromassaggio o dei getti d'acqua e vapore con i vantaggi della cromoterapia e dell'aromaterapia.

Per info: [novellini.it](http://novellini.it)