

# Esperienze individuali Balance Sani e in forma

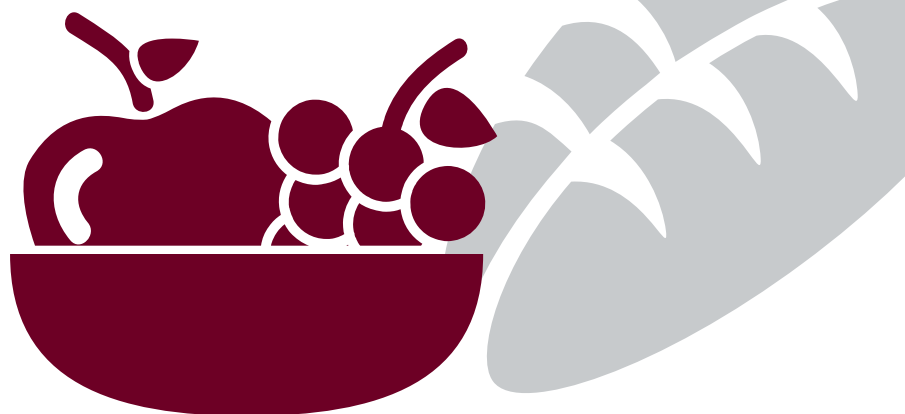


## Bevanda energetica speciale

La migliore bevanda energetica si può facilmente preparare in casa: succo di mela dell'Alto Adige allungato con acqua di rubinetto e con l'aggiunta di un pizzico di sale contro la perdita di sali minerali. Eccovi pronti per fare sport.

## Corroboranti e sani

Un buon pane "Schüttelbrot", una croccante mela o un po' di uva dolce: il cibo ideale per chi fa movimento perché non appesantisce ed è leggero. Fate sempre attenzione a consumare cibi sani e leggeri durante lo sforzo. Potrete rifocillarvi in malga o rifugio o al rientro in albergo.



## Su e giù per le scale

La Vostra stanza si trova al terzo piano dell'hotel? Benissimo! Approfittatene per ignorare l'ascensore e salire usando le scale. Questo aiuta ad attivare la circolazione, aumenta la condizione fisica e fa consumare non poche calorie.



## Stirarsi, stendersi e rilassarsi

Alzatevi sulle punte dei piedi per sentire il profumo dei fiori sul melo. Piegatevi per raccogliere una pietra particolarmente bella. Fate un passo lungo per attraversare un torrentello nel bosco. E provate se riuscite ad abbracciare l'imponente e secolare castagno. Esercizi per stirarsi e stendersi in piena sintonia con la natura.

## Bagno Kneipp con effetto caffè

Contro la stanchezza mentale e fisica il "caffè Kneipp" attiva la Vostra circolazione in modo naturale, e senza caffeina! Per questo sbalzo di freschezza basta riempire una bacinella o una vasca con acqua fredda, quindi immergervi fin sopra il gomito prima il braccio destro poi il sinistro, facendo attenzione di muovere le braccia e le dita delle mani durante l'immersione. Contate fino a trenta o al massimo fino a sentire il dolore del freddo e togliete le braccia dall'acqua. Sfilate con le mani l'acqua rimasta sulle braccia e lasciate asciugare all'aria. Vi sentirete immediatamente più svegli e rinfrescati!



Ringraziamo per il gentile supporto



Dott. med. Alex Mitterhofer

*Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione*

*Specialista in Medicina dello Sport*