

— ★ ★ ★ ★ —  
HOTEL  
**HELVETIA**  
THERMAL SPA

**FOREVER YOUNG**  
ANTIAGING THERMAL & MEDICAL SPA

CON IL METODO  
“LE 4 A DEL BENESSERE”



by **VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP

# VILLA BELLA

ANTIAGING CARE GROUP

LA DIMENSIONE **VILLA BELLA** RAGGIUNGE  
**PORRETTA TERME**

CON  
LE **4 A** DEL BENESSERE



PER CREARE INSIEME A  
**HOTEL HELVETIA THERMAL SPA**  
IL PROGETTO BENESSERE



**FOREVER YOUNG**  
ANTIAGING THERMAL & MEDICAL SPA



# OBIETTIVI E BENEFICI

**FOREVER YOUNG** ha come obiettivo il **BENESSERE GLOBALE**:  
ritrovare uno stile di vita sano per arrivare alla  
migliore forma fisica e mentale.



- *Perdita di peso immediata e tangibile*
- *Arrivare ad una gestione del peso ideale e sostenibile*
- *Ridurre l'inflamaging (infiammazione cronica a basso grado multiorgano)*
- *Ridurre lo stress ossidativo*
- *Trovare la giusta consapevolezza circa le complicanze legate al sovrappeso, circa la propria routine alimentare e soprattutto lo stile di vita in generale*
- *Gestire lo stress psico-fisico*

*attraverso...*

*Trattamenti Medicali*

*Alimentazione Personalizzata*

*Movimento*

*Trattamenti olistici*

*Wellness*

*Trattamenti Estetici*

*Idroterapia Termale*

*Forever Young*

**MEDICINA ANTIAGING,  
BENESSERE TERMALE E RELAX.**

ANTIAGING THERMAL & MEDICAL SPA

UNA NUOVA FILOSOFIA DEL BENESSERE

# La terapia dell' Habitat



## L'IMPORTANZA DI SCEGLIERE IL LUOGO PIÙ ADATTO

Un caveau di armonia, relax e benessere.

Ascoltate il vostro corpo ed i vostri sensi che reclamano tutta la vostra attenzione. Un unico mezzo, il più naturale, quello che conduce al benessere assoluto.

Respirate gli aromi avvolgenti.

Chiudete gli occhi e lasciatevi inebriare...

Guardate la vostra pelle che si trasforma e risplende di bellezza. Assaporate il piacere dei **trattamenti esclusivi**, del sentirsi bene nel proprio corpo, del sentirsi bene nello spirito e pretendere il meglio.

Entrate nell'universo di **Helvetia Thermal e Medical SPA** e della rigogliosa e avvolgente natura dell'Appennino Tosco-Emiliano.



# LA TERAPIA DELL'HABITAT

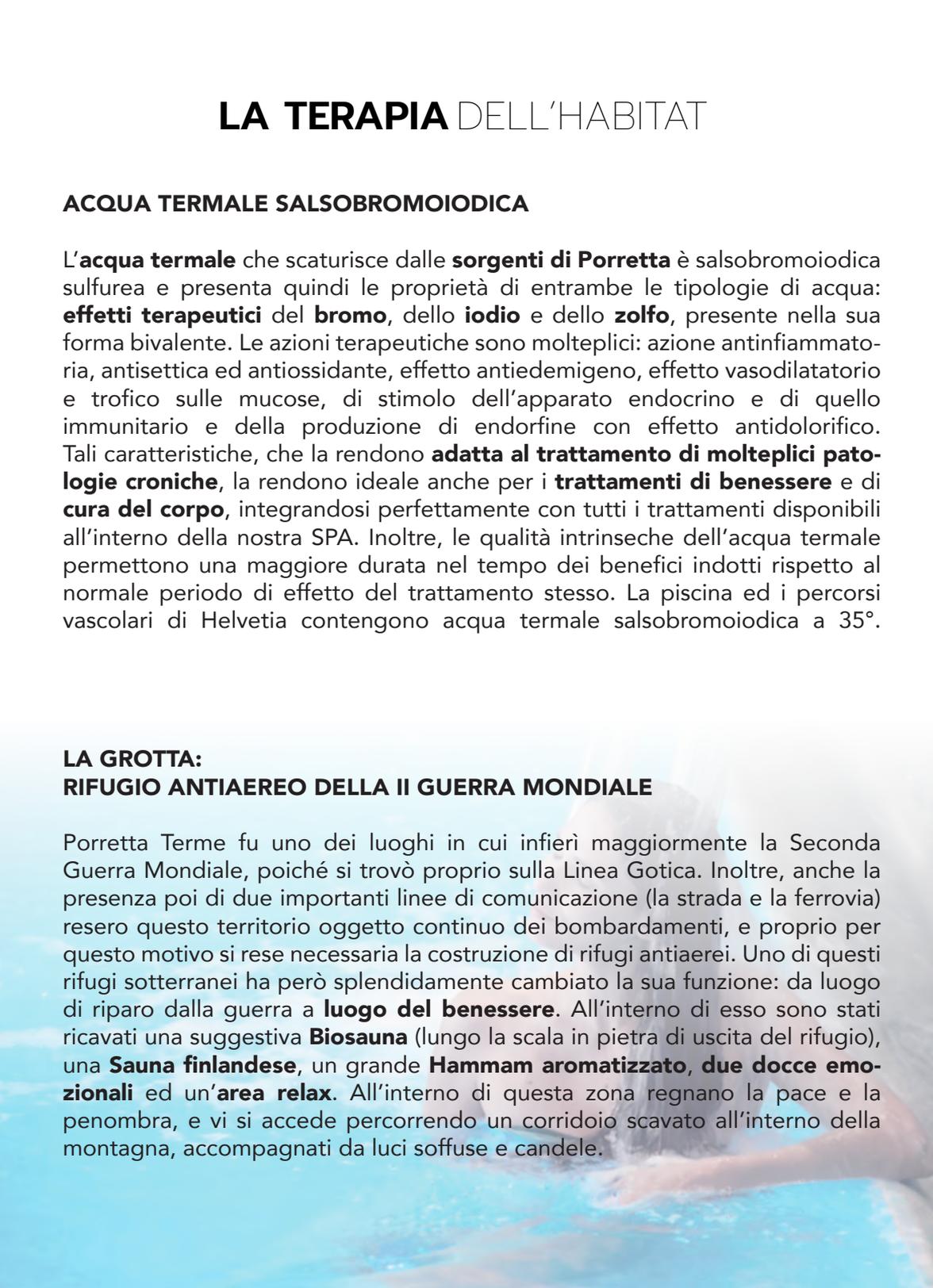
## ACQUA TERMALE SALSOBROMIOIODICA

L'**acqua termale** che scaturisce dalle **sorgenti di Porretta** è salsobromoiodica sulfurea e presenta quindi le proprietà di entrambe le tipologie di acqua: **effetti terapeutici** del **bromo**, dello **iodio** e dello **zolfo**, presente nella sua forma bivalente. Le azioni terapeutiche sono molteplici: azione antinfiammatoria, antisettica ed antiossidante, effetto antiedemigeno, effetto vasodilatatorio e trofico sulle mucose, di stimolo dell'apparato endocrino e di quello immunitario e della produzione di endorfine con effetto antidolorifico. Tali caratteristiche, che la rendono **adatta al trattamento di molteplici patologie croniche**, la rendono ideale anche per i **trattamenti di benessere** e di **cura del corpo**, integrandosi perfettamente con tutti i trattamenti disponibili all'interno della nostra SPA. Inoltre, le qualità intrinseche dell'acqua termale permettono una maggiore durata nel tempo dei benefici indotti rispetto al normale periodo di effetto del trattamento stesso. La piscina ed i percorsi vascolari di Helvetia contengono acqua termale salsobromoiodica a 35°.

## LA GROTTA:

### RIFUGIO ANTIAEREO DELLA II GUERRA MONDIALE

Porretta Terme fu uno dei luoghi in cui infierì maggiormente la Seconda Guerra Mondiale, poiché si trovò proprio sulla Linea Gotica. Inoltre, anche la presenza poi di due importanti linee di comunicazione (la strada e la ferrovia) resero questo territorio oggetto continuo dei bombardamenti, e proprio per questo motivo si rese necessaria la costruzione di rifugi antiaerei. Uno di questi rifugi sotterranei ha però splendidamente cambiato la sua funzione: da luogo di riparo dalla guerra a **luogo del benessere**. All'interno di esso sono stati ricavati una suggestiva **Biosauna** (lungo la scala in pietra di uscita del rifugio), una **Sauna finlandese**, un grande **Hammam aromatizzato**, **due docce emozionali** ed un'**area relax**. All'interno di questa zona regnano la pace e la penombra, e vi si accede percorrendo un corridoio scavato all'interno della montagna, accompagnati da luci soffuse e candele.



# HELVETIA

 forever **young**

un programma a 360° altamente personalizzato  
per raggiungere il vero benessere  
e la migliore salute fisica e mentale.



## **ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA**

per ritrovare il giusto peso e la corretta routine nutrizionale!



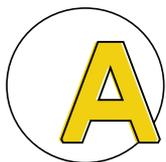
## **ANTIAGING THERAPY**

per essere belli e giovani dentro e fuori!



## **ATTIVITÀ FISICA MEDICO-CONTROLLATA INDOOR E OUTDOOR**

per i benefici evidenti dentro e fuori,  
sull'apparato muscolo-scheletrico  
cardiocircolatorio e non solo!



## **ANTISTRESS MANAGEMENT**

per il tuo benessere psico-fisico!





# IL METODO VILLA BELLA

ANTIAGING CARE GROUP

LE QUATTRO **A**  
DEL **BENESSERE**

**V3** antiaging  
**thermal**  
*fy*  
**medical** **H**  
spa

... per ritrovare uno stile di vita sano ed arrivare alla  
migliore forma fisica e mentale!

[www.antiagingcaregroup.it](http://www.antiagingcaregroup.it)

Il nutrimento è un bisogno primario, fonte di piacere e soddisfazione fin dai primi istanti di vita. Il mangiar bene e sano riveste quindi un significato importante sotto diversi punti di vista: fisiologico, curativo, preventivo, estetico ed emotivo.



# ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Secondo l'Organizzazione Mondiale della

Sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie ad una equilibrata e sana alimentazione. L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

Alcuni alimenti sono essenziali per sopperire al fabbisogno di energia,  
altri a rifornire il continuo ricambio di cellule ed altri elementi del corpo,  
altri a rendere possibili i processi fisiologici,  
altri ancora hanno funzioni protettive.

Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile  
varia ed equilibrata.

Per scegliere la giusta nutrizione specifica per ognuno di noi bisogna affidarsi a specialisti preparati ed aggiornati che, dopo una accurata anamnesi e valutazione di diversi indici diagnostici, possono disegnare la corretta e variopinta scheda alimentare che per alcuni può solo essere mirata a prevenzione e benessere, per altri può invece diventare una vera e propria terapia o scheda di supporto ad altre terapie.



Pertanto, metteremo a punto programmi alimentari su misura per donne ed uomini di ogni età, per chi deve perdere peso, per chi deve fare sport, per ogni attività fisica specifica, mirati a prevenire diabete, ipertensione, di supporto a chemioterapie o specifici per varie patologie (allergiche, dermatologiche, gastrointestinali, autoimmunitarie, degenerative, tumorali).



### ⇒ VISITA NUTRIZIONALE

per chi vuole dimagrire, potenziarsi, rimettersi in forma

#### **COMPLETA** di:

presa in carico dell'ospite  
anamnesi, misurazioni antropometriche, plicometria,  
bioimpedenziometria e  
messa a punto del piano nutrizionale personalizzato

*A CURA DI:*

**DOTT. LORENZO BERGAMI** - BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
& DEL SUO STAFF DI **STRATEGIC NUTRITION CENTER**

Per stare bene e soprattutto sentirsi bene è importante essere  
BELLI DENTRO  
ma anche mantenere o ritrovare un bell'aspetto per essere  
BELLI FUORI.



ANTIAGING  
THERAPY

# ANTIAGING THERAPY

...Per essere belli e giovani dentro e fuori!  
...al servizio della tua **salute** e **bellezza**



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

Sentirsi BELLI ci aiuta ad essere in armonia con noi stessi e con gli altri, aumenta la nostra autostima, sicurezza, consapevolezza ed è un valido aiuto e supporto per affrontare la vita e le fatiche di tutti i giorni.

La vera bellezza è una condizione di equilibrio ed armonia che parte da dentro ed arriva all'esterno, è una condizione di reale equilibrio psico-fisico che si raggiunge solo con un approccio globale.

Ogni inestetismo della pelle, del volto e del corpo (rughe, macchie, perdita di tono, lassità, cellulite, accumulo di grasso) è causato da una serie di fattori tra cui uno stile di vita inadeguato.

Il team di Villa Bella insieme allo staff di Helvetia Thermal Medical SPA è al servizio della TUA BELLEZZA per mettere a punto un programma su misura per il tuo BENESSERE GLOBALE.



Programmi personalizzati di **diagnosi, prevenzione e cura**, alta tecnologia ed esperienza al servizio della tua salute e bellezza.

- PREVENZIONE E CHECK-UP
- METABOLOMICA (esame del profilo metabolomico)
- GUT SCREENING (esame per visualizzare lo stato di salute dell'intestino)
- CONSULENZA DERMATOLOGICA ESTETICA
- OSSIGENO-OZONO TERAPIA per via sistemica
- EV-BOOSTER "Iniezioni di Benessere"
- IDROCOLONTERAPIA con acqua termale ed insufflazione di ozono
- TRATTAMENTI ESTETICI E RILASSANTI: VISO E CORPO

# MEDICINA PREVENTIVA & DERMATOLOGIA ESTETICA



a cura di:

**DOTT. SSA FRANCESCA NEGOSANTI  
E DELLO STAFF  
MEDICAL DIVISION DI VILLA BELLA**

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP

## ➔ VALUTAZIONE ESAMI EMATICI E DIAGNOSTICA DI ROUTINE

## ➔ VISITA DERMATOLOGICA CON CHECK-UP DELLA PELLE DEL VISO E CORPO

Consiglio della giusta beauty-routine, della giusta integrazione e di un piano personalizzato di cure mediche ed estetiche.

## ➔ METABOLOMICA

La Metabolomica è la scienza che studia e misura i processi cellulari dell'organismo umano. L'esame del profilo metabolomico è effettuato su campioni di urine ed analizza gli acidi organici presenti nei metaboliti urinari.

Queste molecole sono considerate dei veri **MARKERS FUNZIONALI**, la cui presenza è intimamente correlata a molte patologie cronico-degenerative.

Attraverso le Analisi Metabolomiche si è in grado di misurare la concentrazione di molecole molto piccole, i metaboliti, allo scopo di valutare le condizioni di salute della persona. Grazie a questo esame si riesce così a definire in modo estremamente preciso ed altamente personalizzato cosa serve all'organismo, quali sono le sue carenze e quali gli eccessi, per mettere a punto un programma integrativo davvero su misura.



### ➔ GUT SCREENING

Il Gut Screening è un test che si esegue su feci ed urine ed analizza sia la parte digestiva che la parte infettiva della flora intestinale. Il campione viene seguito per 10 giorni ed è sottoposto a diverse colture per identificare l'eventuale presenza di protozoi, elminti, funghi, batteri patogeni e non, le colonie dei saprofiti e l'esame quantitativo della flora residente (i cosiddetti batteri "buoni").

Identificato il problema si passa all'indicazione della possibile terapia mediante Antibiogramma, Antimicogramma e Aromatogramma.

Grazie a questo sofisticato esame si riesce a visualizzare lo stato di salute del nostro intestino, definito come il nostro "secondo cervello" e si riesce a capire se la flora batterica intestinale è in equilibrio (eubiosi) o disequilibrio (disbiosi) mettendo poi a punto una eventuale terapia convenzionale (con antibiotici e/o antimicotici) ma soprattutto anche una proposta terapeutica naturale non convenzionale (con oli essenziali) per riequilibrare il tutto.

Questo è davvero molto importante in quanto si è dimostrato, grazie ad innumerevoli studi scientifici, come la disbiosi intestinale, sia la causa o la concausa di svariate patologie infiammatorie e degenerative.

Prendersi cura del nostro intestino significa prendersi cura di quello che ormai viene definito a tutti gli effetti il nostro "secondo cervello".

## ➔ IDROCOLONTERAPIA CON ACQUA TERMALE E INSUFFLAZIONE DI OSSIGENO-OZONO

Pulizia profonda e completa del colon indicata per svariati disturbi della pelle, disturbi dell'apparato digerente, malattie dell'apparato urogenitale, problemi alle alte e basse vie urinarie, allergie, prevenzione di patologie croniche e degenerative.

L'**idrocolontoterapia** consiste in un vero e proprio lavaggio dell'intestino e ha l'obiettivo di migliorare il funzionamento del colon, eliminando tossine e residui della digestione rimasti tra le pareti e le anse intestinali.

## ➔ OSSIGENO-OZONO TERAPIA PER VIA SISTEMICA E EV-BOOSTER "INIEZIONI DI BENESSERE"

L'Ossigeno-Ozono Terapia è un trattamento medico che ha lo scopo di **ripulire il sangue** dalle scorie e soprattutto dai radicali liberi che sono la principale causa dell'invecchiamento.

Grazie a questa tecnica si apporta a tutti gli organi ed apparati un sangue pulito con maggior contenuto di ossigeno migliorando così la performance dell'organismo in tutti i suoi settori: cervello in chi soffre di patologie degenerative, polmone in chi ha problematiche respiratorie o in chi ha avuto il Covid, osteo-articolare-muscolare in chi ha problematiche specifiche o nello sportivo con problematiche legate al sovraccarico e non solo.

Il trattamento ha inoltre il grande potere di **ATTIVARE IL METABOLISMO** oltre ad essere **antibatterico, antivirale** ed **antinfiammatorio ad ampio spettro** ed è oggi considerato **una delle migliori terapie anti-aging**.

Il trattamento si effettua tramite autoemotrasfusione: viene prelevata una sacca di sangue venoso che, una volta arricchita di ossigeno-ozono, sarà reinfusa a circuito chiuso nel circolo venoso del paziente.

Al termine del trattamento verrà somministrato un booster endovenoso contenente un cocktail di integratori personalizzati sulla base dell'esito del test metabolomico o un cocktail di integratori personalizzati sulla base dell'anamnesi clinica (antiaging, detox, rilassanti o snellenti).





➔ **TRATTAMENTI ESTETICI E RILASSANTI CON ACQUA TERMALE: VISO E CORPO**

● **TRATTAMENTO VISO DYNAMIC RESURFACING PRECISION PEEL**

Clinicamente dimostrato per colpire i segni dell'invecchiamento ed il tono della pelle irregolare, questo pionieristico trattamento di precisione utilizza strati di enzimi per una potente esfoliazione e rinnovamento. Risolutivo nel migliorare l'aspetto dei pori dilatati e ridurre le piccole cicatrici da acne.

● **RITUALE VISO CON ACQUA TERMALE**

Indicato anche per pelli sensibili, grazie alle proprietà lenitive dell'acqua termale, il rituale si apre con una delicata esfoliazione, seguita da un massaggio con crema specifica dell'Officina Farmaceutica Lapi in esclusiva per Helvetia Thermal SPA.

● **RITUALE CORPO CON ACQUA TERMALE**

Trattamento corpo levigante, elasticizzante e drenante con frizioni all'acqua termale seguita da manualità dolci per un piacevole effetto distensivo della muscolatura, altamente rilassante.

● **TRATTAMENTO CORPO PERSONALIZZATO**

Massaggio classico rilassante che favorisce la circolazione di ritorno e migliora il tono muscolare.

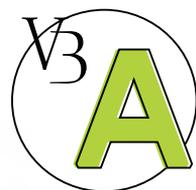
**HELVETIA**   


Nel corso del programma gli ospiti potranno effettuare anche altri **trattamenti estetici viso e corpo** su consiglio del nostro staff.

Uno degli ingredienti più importanti del benessere è il **movimento**.

Il nostro corpo è progettato per muoversi, respirare, giocare.

**Se non ci si muove tutto il fisico ne risente:** aumenta il grasso corporeo, la pelle diventa più lassa e si formano pieghe e rughe, peggiora la circolazione ematica e linfatica con conseguente ritenzione di liquidi e pesantezza delle gambe, insorgono dolori osteoarticolari, peggiora l'umore...



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR

# ATTIVITÀ FISICA

E' quindi fondamentale cercare di contrastare la sedentarietà che la vita di oggi ci impone, **impostando uno stile di vita sempre più attivo e dinamico**. L'organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di evitare la sedentarietà ed invita a camminare.



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

**10.000** è il numero minimo di **passi da compiere** giornalmente per definirsi "attivi" (una persona che svolge un lavoro sedentario ne compie circa 5000) e **150 minuti di attività aerobica** alla settimana sarebbero da svolgersi per far sì che il movimento diventi anche terapeutico prevenendo patologie come:

**l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa,  
le patologie degenerative, la depressione.**



a cura di **Pierluigi Funes** - Personal Trainer  
Responsabile area Fitness & Park di Villa Bella



**HELVETIA**  
forever young

MUOVIAMOCI! ... ma facciamolo bene impostando programmi di movimento consigliati e monitorati da medici specialisti del settore e aiutati da esperti personal trainer.



## Il **FITNESS CENTER DI HELVETIA THERMAL SPA**

è attrezzato con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym per un allenamento in completa sicurezza.



## **ATTIVITÀ FISICA INDOOR**

Insieme al **personal trainer** verrà messo a punto l'allenamento da seguire dal lunedì al venerdì della durata di 60 minuti ogni giorno.

Ricordiamo che per rallentare l'aging e per seguire un corretto stile di vita anti-aging è importante non solo eseguire **attività aerobica** (diversi studi scientifici dimostrano che 150 minuti di attività aerobica alla settimana fanno diminuire tutti gli indici ematici tipici dell'infiammazione) ma anche **attività mirata al potenziamento muscolare** non solo per attivare il metabolismo ma anche e soprattutto per prevenire il deterioramento dell'apparato muscolo-scheletrico.

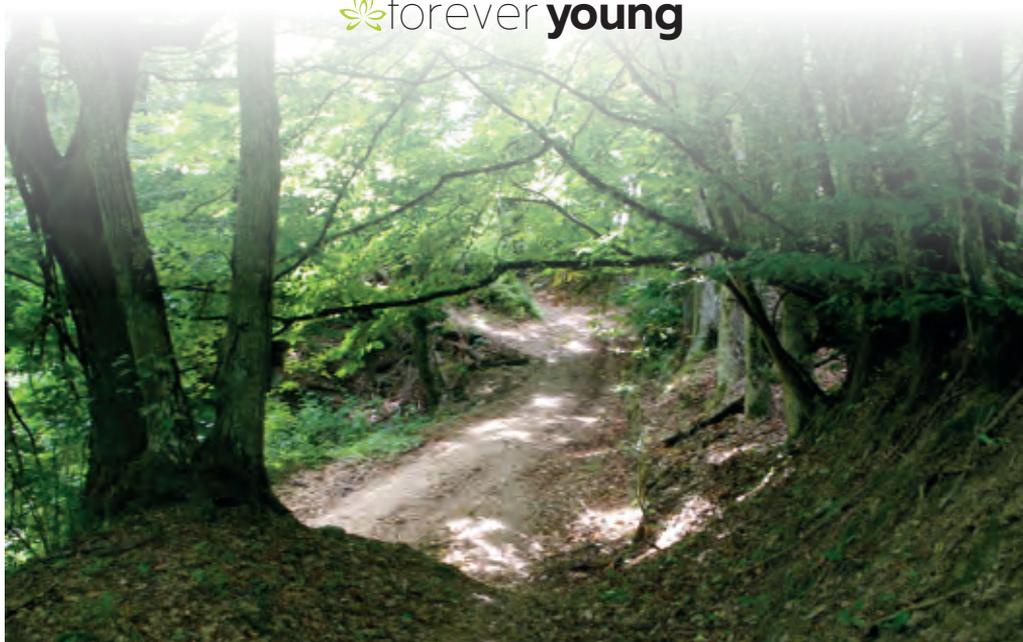
## ATTIVITÀ FISICA OUTDOOR



La suggestiva cornice di Porretta Terme, nel cuore dell'Appennino Tosco-Emiliano, è un luogo tutto da scoprire, meta ideale per attività all'aria aperta.

L'attività aerobica giornaliera impegnerà gli ospiti lungo i percorsi CAI che partono dal centro di Porretta, immersi nella natura e nei boschi degli Appennini.

**HELVETIA**   
 forever **young**



Il benessere totale deve prendere in considerazione ogni aspetto dal corpo allo spirito; solo l'equilibrio tra corpo ed anima può portare alla vera bellezza che splende, che è vitale e che è senza limiti di spazio o tempo.



# ANTISTRESS MANAGEMENT

Con il supporto e la guida della **Dott.ssa Ildegarda Gardini**, psicologa clinica e psicoterapeuta, gli ospiti avranno la possibilità di approcciarsi alla pratica della **Mindfulness**.



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

# MEDITAZIONE MINDFULNESS

**Mindfulness** è una **tecnica di rilassamento del corpo e della mente** che punta sulla giusta modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'hic et nunc («qui ed ora»), in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: **sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.**

Migliorare questa capacità attentiva permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo.

Praticare la **Mindfulness** permette di contrastare la tendenza ad inserire il “pilota automatico” nella vita quotidiana e di imparare a prendere piena consapevolezza delle modalità di attivazione del circolo emozioni-pensieri-comportamenti che conducono al disagio.

Ciò aiuta a formulare e scegliere modalità che consentono di raggiungere una condizione di maggiore benessere psicofisico. Sviluppare, quindi, una nuova attitudine di osservazione e distanziamento dai propri stati mentali, sensoriali ed emotivi, aumenta la consapevolezza e la capacità di gestione delle emozioni.



**Il primo incontro si terrà domenica sera** in presenza nella **sala del camino** dopo cena, **gli incontri del lunedì, martedì, mercoledì e giovedì sera** verranno svolti da remoto: verranno esplorate e approfondite tematiche che riguardano le difficoltà che si incontrano quotidianamente nel gestire le situazioni che generano stress e si concluderanno con pratiche di **Mindfulness guidate.**

**HELVETIA**   
 forever **young**



a cura di **Dott.ssa Ildegarda Gardini** - Mindfulness & EMDR

Scegli la giusta formula per te!



**PROGRAMMI DI MEDICINA ANTIAGING,  
BENESSERE E RELAX.**

**FOREVER YOUNG**

*Benessere completo*

**5 GIORNI & 5 NOTTI**

**FOREVER YOUNG**

*Pillole di Benessere*

**5 GIORNI & 5 NOTTI**

**FOREVER YOUNG**

*Pillole di Benessere*

**3 GIORNI & 3 NOTTI**

**FOREVER YOUNG**

*Medical Day Spa*

**1 GIORNO**

# PROGRAMMI CON SOGGIORNO



## DOMENICA

⇒ **CHECK IN**

⇒ **ORE 20:00 "ULTIMA CENA"**

La cena verrà servita alla carta presso il **Ristorante CiPensoIO**, nell'accogliente cornice dell'**Hotel Helvetia Thermal SPA**, in un'ambientazione intima e informale che porta avanti una lunga tradizione di promozione e valorizzazione della cucina del territorio Tosco-Emiliano, ponendo particolare attenzione alla qualità delle materie prime, rigorosamente di stagione; il sapore della tradizione con un pizzico di creatività.

⇒ **ORE 21:00 PRESENTAZIONE DEI PROGRAMMI**

Nell'accogliente "sala del camino" avrà luogo la presentazione del **programma settimanale** illustrato dallo **staff medico** guidato dalla **Dott.ssa Francesca Negosanti** e dallo **staff della struttura**.

⇒ **ORE 21:30 PRIMA SEDUTA MEDITAZIONE MINDFULNESS**

**... a seguire**

*tisana rilassante per conciliare il sonno*



# FOREVER YOUNG

*Benessere completo*

**5 GIORNI & 5 NOTTI**



**CHECK IN ⇒ DOMENICA**

## IL PACCHETTO COMPRENDE:

- Soggiorno di 5 giorni e 5 notti
- Colazione, pranzo e cena con percorso alimentare personalizzato

## MEDICINA ANTIAGING, DERMATOLOGIA E NUTRIZIONE

- Esame metabolologica
- Esame gut-screening
- Visita medica dermatologica e antiaging completa di mappatura nei e check up viso e corpo
- Visita nutrizionale all'arrivo e alla partenza
- 4 Sedute di ossigeno-ozonoterapia per via sistemica
- 4 EV-Booster "iniezioni di benessere"
- Seduta di idrocolon terapia con acqua termale e insufflazione di ozono
- Percorso alimentare per casa e visita online di controllo

## IDROTERAPIA, ATTIVITÀ FISICA, TRATTAMENTI BENESSERE E ANTISTRESS MANAGEMENT

- Libero accesso alla Thermal SPA dalle 09.00 alle 24.00: piscina termale salsobromoiodica a 35° con cascata d'acqua cervicale e sedute idromassaggio dorsale; percorsi idrovascolari caldo/freddo; grotta con sauna, biosauna e bagno turco; zona relax con sdraio e angolo tisane.
- Libero accesso all'Area Fitness con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym
- Seduta in palestra con Personal Trainer per messa a punto scheda personalizzata
- 3 Passeggiate di gruppo outdoor
- 3 Sedute di acqua-gym nella piscina termale
- Trattamento viso Dynamic Resurfacing Precision Peel 25 min
- Rituale Viso all'Acqua Termale 25 min
- Rituale Corpo con Acqua Termale 50 min
- 5 Sedute di Meditazione Mindfulness

● **CHECK OUT ⇒ VENERDÌ**

**Prezzo a persona:**  
Camera DUS € 3.500  
Camera DOPPIA € 3.225

*Per continuare a casa la beauty routine personalizzata sarà possibile acquistare il **KIT FOREVER YOUNG DI SIERI E CREME CORPO VISO** appositamente sviluppato dalla Dott.ssa Negosanti in collaborazione con il Laboratorio Lapi.*

# COME PRENOTARE IL TUO PROGRAMMA

*Benessere completo*

PUOI TELEFONARE AL NUMERO

0534 22214

O SCRIVERE UNA E-MAIL

[foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

La prenotazione deve avvenire almeno **20 GIORNI PRIMA DELL'ARRIVO IN STRUTTURA** per poter effettuare e refertare gli esami **METABOLOMICA** e **GUT-SCREENING** in tempo utile.

In sede di prenotazione verranno inviati:

- ⇒ **KIT METABOLOMICA** e il **KIT GUT-SCREENING** da eseguire e rispedire all'indirizzo indicato **15 GIORNI PRIMA** dell'arrivo in struttura.
- ⇒ **LISTA ESAMI EMATICI** da eseguire a domicilio i cui esiti dovranno essere inviati prima dell'arrivo a [foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)
- ⇒ **SCHEDA ANAMNESTICA** che dovrà essere compilata e spedita a [foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

L'ospite, **ALL'ARRIVO IN HOTEL**, dovrà consegnare **IL CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE** per svolgere attività sportiva non agonistica rilasciato dal proprio medico di base.

Per maggiori informazioni, Rossana - SPA Manager - è a vostra completa disposizione.

\*\*\*\*\*  
HOTEL  
**HELVETIA**  
THERMAL SPA

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP

[www.helvetiabenessere.it](http://www.helvetiabenessere.it)



# FOREVER YOUNG

*Pillole di Benessere*

## 5 GIORNI & 5 NOTTI



**CHECK IN ⇒ DOMENICA**

### IL PACCHETTO COMPRENDE:

- Soggiorno di 5 giorni e 5 notti
- Colazione, pranzo e cena con percorso alimentare personalizzato

### MEDICINA ANTIAGING, DERMATOLOGIA E NUTRIZIONE

- Visita medica dermatologica e antiaging completa di mappatura nei e check up viso e corpo
- Visita nutrizionale all'arrivo e alla partenza
- Percorso alimentare per casa e visita online di controllo

### IDROTERAPIA, ATTIVITÀ FISICA, TRATTAMENTI BENESSERE E ANTISTRESS MANAGEMENT

- Libero accesso alla Thermal SPA dalle 10.00 alle 23.00: piscina termale salsobromiodica a 35° con cascata d'acqua cervicale e sedute idromassaggio dorsale; percorsi idrovascolari caldo/freddo; grotta con sauna, biosauna e bagno turco; zona relax con sdraio e angolo tisane.
- Libero accesso all'Area Fitness con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym
- Seduta in palestra con Personal Trainer per messa a punto scheda personalizzata
- 3 Passeggiate di gruppo outdoor
- 3 Sedute di acqua-gym nella piscina termale
- Trattamento viso Dynamic Resurfacing Precision Peel 25 min
- Rituale Viso all'Acqua Termale 25 min
- Rituale Corpo con Acqua Termale 50 min
- 2 Trattamenti Corpo personalizzato 50 min
- 5 Sedute di Meditazione Mindfulness

**CHECK OUT ⇒ VENERDÌ**

**Prezzo a persona:**  
Camera DUS € 2.450  
Camera DOPPIA € 2.175

*Per continuare a casa la beauty routine personalizzata sarà possibile acquistare il **KIT FOREVER YOUNG DI SIERI E CREME CORPO VISO** appositamente sviluppato dalla Dott.ssa Negosanti in collaborazione con il Laboratorio Lapi.*



## COME PRENOTARE IL TUO PROGRAMMA

*Pillole di Benessere*

PUOI TELEFONARE AL NUMERO

0534 22214

O SCRIVERE UNA E-MAIL

[foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

In sede di prenotazione verrà inviata:

⇒ **SCHEDA ANAMNESTICA** che dovrà essere compilata e spedita a [foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

L'ospite, **ALL'ARRIVO IN HOTEL**, dovrà consegnare **IL CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE** per svolgere attività sportiva non agonistica rilasciato dal proprio medico di base.

Per maggiori informazioni, Rossana - SPA Manager - è a vostra completa disposizione.

\*\*\*\*  
HOTEL  
**HELVETIA**  
THERMAL SPA

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP

[www.helvetiabenessere.it](http://www.helvetiabenessere.it)



# FOREVER YOUNG

*Pillole di Benessere*

## 3 GIORNI & 3 NOTTI



CHECK IN ⇒ DOMENICA

### IL PACCHETTO COMPRENDE:

- Soggiorno di 3 giorni e 3 notti
- Colazione, pranzo e cena con percorso alimentare personalizzato

### MEDICINA ANTIAGING, DERMATOLOGIA E NUTRIZIONE

- Visita medica dermatologica e antiaging completa di mappatura nei e check up viso e corpo
- Visita nutrizionale completa con percorso alimentare domiciliare personalizzato

### IDROTERAPIA, ATTIVITÀ FISICA, TRATTAMENTI BENESSERE E ANTISTRESS MANAGEMENT

- Libero accesso alla Thermal SPA dalle 10.00 alle 23.00: piscina termale salsobromoiodica a 35° con cascata d'acqua cervicale e sedute idromassaggio dorsale; percorsi idrovascolari caldo/freddo; grotta con sauna, biosauna e bagno turco; zona relax con sdraio e angolo tisane.
- Libero accesso all'Area Fitness con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym
- Seduta in palestra con Personal Trainer per messa a punto scheda personalizzata
- 2 Passeggiate di gruppo outdoor
- 2 Sedute di acqua-gym nella piscina termale
- Trattamento viso Dynamic Resurfacing Precision Peel 25min
- Rituale Viso all'Acqua Termale 25 min
- Rituale Corpo con Acqua Termale 50 min
- Trattamento Corpo personalizzato 50 min
- 3 Sedute di Meditazione Mindfulness

CHECK OUT ⇒ MERCOLEDÌ

**Prezzo a persona:**  
Camera DUS € 1.475  
Camera DOPPIA € 1.310

Per continuare a casa la beauty routine personalizzata sarà possibile acquistare il **KIT FOREVER YOUNG DI SIERI E CREME CORPO VISO** appositamente sviluppato dalla Dott.ssa Negosanti in collaborazione con il Laboratorio Lapi.



## COME PRENOTARE IL TUO PROGRAMMA

*Pillole di Benessere*

PUOI TELEFONARE AL NUMERO  
0534 22214

O SCRIVERE UNA E-MAIL  
[foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

In sede di prenotazione verrà inviata:

⇒ **SCHEDA ANAMNESTICA** che dovrà essere compilata e spedita a  
[foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

L'ospite, **ALL'ARRIVO IN HOTEL**, dovrà consegnare **IL CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE** per svolgere attività sportiva non agonistica rilasciato dal proprio medico di base.

Per maggiori informazioni, Rossana - SPA Manager - è a vostra completa disposizione.

**HOTEL**  
**HELVETIA**  
THERMAL SPA

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP

[www.helvetiabenessere.it](http://www.helvetiabenessere.it)



# FOREVER YOUNG

Medical Day Spa

1 GIORNO



SOLO NELLE GIORNATE DI

**LUNEDÌ** O **VENERDÌ**

## IL PACCHETTO COMPRENDE:

### ➤ A scelta dell'ospite:

- Visita medica dermatologica e antiaging completa di mappatura nei e check up viso e corpo  
*o in alternativa*
- Visita nutrizionale completa con percorso alimentare domiciliare personalizzato

- Trattamento viso personalizzato 50 min  
*o in alternativa*
- Trattamento corpo personalizzato 50 min

- Libero accesso alla Thermal SPA dalle 10.00 alle 23.00: piscina termale salsobromiodica a 35° con cascata d'acqua cervicale e sedute idromassaggio dorsale; percorsi idrovascolari caldo/freddo; grotta con sauna, biosauna e bagno turco; zona relax con sdraio e angolo tisane.
- Libero accesso all'Area Fitness con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym
- Pranzo e spuntino detox

**Prezzo:**

€ 295 a persona

Per continuare a casa la beauty routine personalizzata sarà possibile acquistare il **KIT FOREVER YOUNG DI SIERI E CREME CORPO VISO** appositamente sviluppato dalla Dott.ssa Negosanti in collaborazione con il Laboratorio Lapi.

## COME PRENOTARE

PUOI TELEFONARE AL NUMERO

**0534 22214**

O SCRIVERE UNA E-MAIL

[foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

Per maggiori informazioni, Rossana - SPA Manager - è a vostra completa disposizione.

# LISTINO **MEDICINA ANTIAGING**

## "ALLA CARTA"

- ➔ VISITA DERMATOLOGICA COMPLETA DI MAPPATURA NEI  
E CHECK UP VISO E CORPO € 150
- ➔ ESAME METABOLOMICA € 240
- ➔ ESAME GUT SCREENING € 120
- ➔ SEDUTA OSSIGENO-OZONO TERAPIA PER VIA SISTEMICA € 100
- ➔ SEDUTA DI EV BOOSTER-FLEBOCLISI ENDOVENOSA PERSONALIZZATA € 150
- ➔ SEDUTA IDROCOLONTERAPIA CON INSUFFLAZIONE  
OSSIGENO - OZONO € 150
- ➔ SEDUTA INSUFFLAZIONE RETTALE E/O VAGINALE OSSIGENO-OZONO € 50
- ➔ INFILTRAZIONI TOSSINA BOTULINICA TERZO SUPERIORE DEL VOLTO € 400
- ➔ INFILTRAZIONE TOSSINA BOTULINICA PER IPERIDROSI ASCELLARE € 600
- ➔ INFILTRAZIONI ACIDO IALURONICO (1 FIALA) € 400
- ➔ INFILTRAZIONE ACIDO IALURONICO FULL FACE PROTOCOLLO MAHILI  
(4 FIALE) € 1.000
- ➔ BIORIVITALIZZAZIONE DEL VOLTO CON FILLAGEN O VITAL € 200
- ➔ BIORIVITALIZZAZIONE DEL COLLO E SCOLLATURA CON VITAL LIGHT € 200
- ➔ LIFTING IN 5 PUNTI DEL VOLTO CON PROPHYLO € 200
- ➔ LIFTING IN 10 PUNTI DEL COLLO CON PROPHYLO € 200
- ➔ KIT PROPHYLO BODY (BRACCIA) € 500
- ➔ RIEMPIMENTO DELLE MANI CON AGEX FILL € 500
- ➔ PEELING € 150
- ➔ SEDUTA DI MICROTERAPIA PER CELLULITE € 150

# FOREVER YOUNG

ANTIAGING THERMAL & MEDICAL SPA

Direttore Sanitario - Dott.ssa Francesca Negosanti



📍 Piazza Vittorio Veneto, 11  
40046, Porretta Terme (BO), Italia

✉️ [foreveryoung@helvetiabenessere.it](mailto:foreveryoung@helvetiabenessere.it)

🌐 [www.helvetiabenessere.it](http://www.helvetiabenessere.it) ☎️ 0534 22214

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

🌐 [www.antiagingcaregroup.it](http://www.antiagingcaregroup.it) ☎️ 051 63 60 565