



LO STILE DI VITA:

ALIMENTAZIONE, SALUTE, ESERCIZIO FISICO

Non solo più anni alla vita ma più vita agli anni!

MISURA DEL BENESSERE - BASIL MENÙ - NATURA VIVA



Introduzione

Migliorare lo stato di salute dei nostri ospiti è il principale obiettivo di un qualunque soggiorno realizzato dall'Ermitage Bel Air – Medical Hotel. Per riuscire nel nostro lavoro utilizziamo:

Le Terme, attraverso il Fango, l'Acqua e i Vapori delle nostre sorgenti naturali.

La Massoterapia, attraverso le mani esperte di operatori qualificati.

La Riabilitazione e la Medicina Fisica con la consulenza specialistica in ambito ortopedico, neurologico e metabolico di un'equipe medica completa ed il supporto presso il centro di riabilitazione fisica di operatori esperti in fisioterapia e nelle scienze motorie.

L'Esercizio Fisico sempre Individuale ed Assistito, in Acqua Termale o a Secco, per garantire, in totale autonomia e sicurezza, la gioia della vita attiva a tutti gli ospiti: più o meno giovani, più o meno sportivi, più o meno abili.

Tuttavia per tutti noi, nessuno escluso, vi è un importante 'medicina' oggi più che mai indispensabile nel coadiuvare qualunque programma di recupero e di prevenzione:

LO STILE DI VITA

Le patologie connesse con un cattivo stile di vita, riconducibili a sedentarietà, stress e cattiva alimentazione, sono la prima causa di morte nel mondo occidentale. Gestire lo stress psichico, coltivare le relazioni umane, muoversi e mangiare in modo sano ad ogni età sono le regole di un corretto stile di vita, primo strumento per volersi bene proteggendo il nostro presente ed il nostro futuro.

Se la vacanza e il calore della nostra ospitalità sono dedicati al vostro bisogno di relax e di relazione umana, altri piccoli e semplici accorgimenti potranno permettervi, durante il soggiorno all'Ermitage di migliorare il vostro stile di vita scoprendo che la Salute e il Piacere possono convivere sia in cucina che nella vita di tutti i giorni.

Conoscere e Rispettare

SE STESSI - IL CIBO - LA NATURA

Conoscere e rispettare se stessi “LA MISURA DEL BENESSERE”

Oltre all'età anagrafica ciascuno di noi ha un'età biologica. Essere biologicamente più giovani di quanto non dica la nostra carta d'identità è un modo efficace per garantirsi una vita non solo più lunga ma anche più piacevole e gratificante. I comportamenti quotidiani possono influenzare positivamente la nostra età biologica riducendola. Prima di ridurla è però utile misurarla per sapere da dove partiamo.

Il calcolo dell'età biologica può essere effettuato attraverso la misura diretta di precisi parametri fisiologici e la successiva interpretazione degli stessi da parte di personale medico qualificato.

Se lo desideri in poche ore puoi effettuare tutte le misure necessarie alla valutazione della tua età biologica presso il nostro centro: **esami ematochimici, analisi della composizione corporea attraverso l'impedenzometria (rapporto tra massa grassa e massa magra), misura digitale del metabolismo basale (consumo di ossigeno a riposo), misura della capacità aerobica (frequenza cardiaca allenante), misure antropometriche complete, analisi digitale del cammino.**

I nostri specialisti ti aiuteranno ad eseguire i test e a capire i risultati ottenuti. Successivamente grazie ai dati raccolti potrai conoscere sia il regime alimentare più adatto alle tue specifiche esigenze sia la tipologia di allenamento ed esercizio fisico che meglio risponde ai tuoi bisogni. Se interessato rivolgiti al nostro personale del reparto cure o al nostro medico per richiedere un check-up fisiologico completo.



Conoscere e rispettare il cibo

“BASIL MENU”

Il nostro servizio di ristorazione, comprende le pietanze servite alla carte e ai buffet. La nostra cucina è di ispirazione prettamente mediterranea con una forte caratterizzazione della tradizione Italiana e Veneta. Le nuove tecnologie ci permettono di limitare al minimo l'utilizzo di grassi e di alte temperature senza compromettere la qualità dei sapori, la scelta attenta delle materie prime ci garantisce di offrire una cucina gustosa e salutare. Tuttavia per aiutare i nostri ospiti a scegliere ed orientarsi consapevolmente, abbiamo creato uno strumento semplice, naturale e mediterraneo come una foglia di basilico: **Basil Menù**®

Basil Menù è un menù completo con cadenza bisettimanale realizzato in collaborazione con i ricercatori del dipartimento di fisiologia umana dell'università di Milano e della scuola di scienze della nutrizione dell'università di Padova. Basil Menù permette ai clienti di riconoscere e scegliere a colazione, pranzo e cena, tre diversi percorsi alimentari appositamente studiati per rispondere in modo personalizzato alle esigenze di ciascuno.



Basil Menù accompagna l'ospite secondo i suoi bisogni e desideri grazie a tre diversi percorsi nutrizionali disponibili: **Enjoy**, **Balanced** & **Veggie**.

LINEA ENJOY. Il percorso Enjoy identifica i piatti della nostra tradizione, dedicati esclusivamente al piacere e al gusto senza alcuna restrizione calorica e senza escludere alcun alimento. La linea enjoy è indicata alle persone più giovani e andrebbe associata ad uno stile di vita particolarmente attivo non sedentario.

LINEA BALANCED. Il percorso Balanced identifica i piatti dedicati all'alimentazione consapevole ed equilibrata. Disponibile per gli ospiti indipendentemente da 'età e stile di vita è realizzato senza rinunciare a nessun ingrediente ma rispondendo in modo rigoroso alle più recenti linee guida in materia di alimentazione e medicina preventiva riconosciute dall'organizzazione mondiale della sanità: 1) corretto bilanciamento quotidiano e settimanale tra grassi, proteine, carboidrati e fibre secondo quanto previsto dalla piramide alimentare; 2) regime calorico contenuto, pari a 1600 calorie al giorno (esclusi pane e condimenti aggiunti), 3) limitato utilizzo di carni rosse, di grassi di origine animale, di zuccheri semplici e farine raffinate.

LINEA VEGGIE. Grazie alla collaborazione diretta con alcuni dei massimi esperti italiani di cucina vegana e crudista è nata anche la linea Total Vegan. Nata per incontrare tanto il gusto quanto eventuali necessità fisiologiche o etiche di alcuni nostri ospiti, la linea Veggies non utilizza alcun derivato di origine animale. La fantasia della nostra cucina permetterà ai più scettici di scoprire che il Total Vegan può incontrare il loro gusto perché sorprendentemente legata alla tradizione e a sapori ed ingredienti antichi, di quando pesce, carne, latte e uova erano un lusso per pochi e bisognava valorizzare cereali e legumi oggi spesso dimenticati.

N.B. Per avere una dieta personalizzata con regime calorico più restrittivo o per rispondere ad eventuali allergie e intolleranze alimentari vi chiediamo di avvisare preventivamente il personale di sala e/o consultare il nostro personale medico.

Conoscere e Rispettare la Natura.
“NATURA VIVA”



Per quanto possibile e compatibilmente con le esigenze degli ospiti, la cucina di Ermitage privilegia l'utilizzo di prodotti stagionali, naturali e biologici. La nostra attenzione all'origine naturale dei prodotti e delle materie prime utilizzate ci ha portato a conoscere sempre più approfonditamente i nostri fornitori fino a determinare con alcuni di loro un legame di collaborazione davvero speciale.

Per essere sicuri della autenticità delle materie prime che usiamo tutti i giorni oltre che per aiutare quelle micro produzioni che riteniamo rappresentino delle eccellenze italiane da difendere abbiamo cercato di accorciare al massimo la filiera delle forniture giungendo in alcuni casi ad acquistare i prodotti direttamente dal contadino.

Quando colui che produce un cibo è anche colui che ne coltiva gli ingredienti primari senza la mediazione dell'industria e della grande distribuzione, si raggiunge il massimo in termini di qualità, autenticità e artigianalità del prodotto. Un'esperienza unica in termini di gusto, cultura e rispetto dell'agricoltura. I prodotti che hanno queste caratteristiche vengono selezionati grazie ad una ricerca continua all'interno del mondo enogastronomico locale e italiano, per costituire la linea **NATURA VIVA**



Az. Agricola Borgoluca. Valdobbiadene (TV)

N.B. Se vi sono piaciuti e volete proseguire l'esperienza a casa, potete acquistare la nostra selezione Natura Viva rivolgendovi al personale di sala.

LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI 2015/16:

IL PROSECCO BORGOLUCE. Frutto del lavoro di un'azienda biologica situata nel cuore della zona geografica di produzione del prosecco DOC di Valdobbiadene, Borgoluce non presenta agenti di chiarificazione di origine animale e conserva la freschezza naturale del prosecco DOC del nostro territorio.

IL MIELE TERRA DEI LIVII. Prodotto a pochi chilometri dal nostro albergo è il frutto del lavoro di un'intera famiglia di Torreglia che si dedica all'apicoltura biologica da più generazioni. Le varietà di miele da noi offerte e disponibili di mese in mese sono un prodotto fresco che segue il naturale alternarsi delle stagioni come sono le api stesse e le fioriture stagionali a volere.

LE MARMELLATE LA BAITA. Da una piccola azienda biologica in provincia di Imperia, in Liguria, su un terreno montuoso affacciato sul mare, dove si nasconde un piccolo tesoro. Qui il lavoro di una famiglia ed uno speciale microclima mite e mediterraneo che consente sia la coltivazione degli agrumi che la raccolta dei frutti di bosco ci permette di offrirvi marmellate e chutney realizzate e confezionate a mano e solo con la frutta direttamente coltivata in azienda.

L'OLIO D'OLIVA VALNOGAREDO. L'olio d'oliva italiano, un prodotto eccezionale per il gusto e la salute ma contemporaneamente anche uno degli alimenti più contraffatti al mondo. Grazie all'acquisto diretto in frantoio avrete la garanzia di un olio non solo 100% italiano, extra vergine e realizzato con spremitura a freddo ma anche autenticamente locale, realizzato solo con le olive delle nostre colline.

IL PANE DI PAOLO. Il nostro pane sia a filoni che in pagnottine è realizzato da un piccolo e antico forno situato nell'antico ghetto della vicina città di Padova. Un prodotto artigianale servito fresco ogni mattina e una attenzione particolare al rispetto di antiche regole di panificazione oggi perdute che prevedono una lievitazione lenta e naturale connessa con l'utilizzo esclusivo di pasta di lievito madre naturale senza l'aggiunta di altri agenti di lievitazione. Il risultato è una maggiore digeribilità che unitamente all'utilizzo di farine poco raffinate non richiede l'aggiunta di sale e garantisce anche un prodotto saporito e salutare dal ridotto contenuto glicemico.

IL LATTE DI BUSCHE. Dal bar, alla cucina, alla sala colazione, anche laddove la modernità ha automatizzato alcuni servizi, il latte utilizzato da Ermitage è quello delle nostre Dolomiti Venete consegnato fresco tutte le mattine, intero o parzialmente scremato, dall'azienda del consorzio di BUSCHE, piccolo villaggio delle nostre montagne in cui gran parte della popolazione è dedita all'allevamento al pascolo e alla produzione di formaggi.



LE PASTE DI GRANO DURO 100% ITALIANO: Sgambaro, Gragnano, Benedetto Cavalieri. Solo i migliori pastifici italiani selezionati dalla nostra cucina per garantirvi prodotti di altissima qualità realizzati artigianalmente con grano duro italiano, caratterizzati da una lenta cottura e da un basso tenore glicemico.

IL RISO DEI TACCHI. Per esaltare il sapore dei nostri risotti un prodotto locale. Dalle risaie di Grand Torto di Gazzo una piccola produzione di riso italiano coltivato nel nostro territorio, una antica storia agricola da far conoscere, difendere e proteggere.

LE PASTE FRESCHE E I DOLCI LE FARINE DEL MOLINO QUAGLIA. Dolci e paste fresche sono realizzati in casa direttamente dalla nostra cucina utilizzando le farine del Molino Quaglia.

CAFFÈ SUPERIORE “TORREFAZIONE DUBBINI” – PADOVA. Caffè Superiore è il fiore all’occhiello di Torrefazione Dubbini, marchio di caffetteria gourmet della storica azienda padovana Diemme Spa; una miscela che nasce dal sapiente incontro di cinque prestigiose mono-origini: Etiopia, Messico, Costa Rica, Brasile e India. La selezione in campo, il trasporto, la torrefazione vengono curati meticolosamente e l’insacchettamento avviene ancora a mano nelle sole quantità richieste e senza stoccaggio, al fine di mantenere inalterate e costanti le proprietà del prodotto. Pensato per l’abbinamento con le creazioni dolciarie, grazie alla sua bassa acidità e al sapore ricco e non invasivo, Caffè Superiore è presente solo nelle migliori pasticcerie italiane direttamente selezionate dalla casa madre.

IL CIOCCOLATO ARTIGIANALE “THEO CACAO” – ESTE. Il prodotto di un sogno, creato da un eccellente maestro cioccolataio del nostro territorio che lavora ancora in maniera artigianale partendo dalle migliori fave di cacao venezuelano. L’obiettivo è esaltare naturalmente tanto il gusto quanto le riconosciute doti salutari di una delle materie prime più affascinanti al mondo senza l’impiego di grassi idrogenati. I prodotti del laboratorio Theo Cacao sono stati selezionati dal Caffè Florian di Venezia e oggi sono disponibili anche per i clienti Ermitage: Lo Spalmabile, 40% Nocciole IGP del Piemonte, Il Carenero, cioccolato da degustazione fondente 75% e i deliziosi Gianduiosi fatti a mano.



NATURA VIVA FOR 'SHOPPING'

LA BAITA

- Marmellata / Jam € 7.50
- Composta Chutney € 8.00
- Sciroppo Syrup € 12.00

TORREFAZIONE DUBBUNI

- Caffè' Superiore Dubbini Macinato per Mocha Tradizionale. 250 Gr € 15.00
- Caffè' Superiore Dubbini Tostato (Toasted Beans) 500 Gr. € 15.00

THEO CACAO

- Vellutata 40% Nocchie IGP del Piemonte (Cacao & Nuts Cream) 150 Gr. € 9.00
- Confezione Ciocco Gianduioso box 200 Gr. € 10.00
- Confezione Degustazione Carenero 75% box 25 mini bar da 10 grams € 22.00
- Tavoletta Singola (Single Chocolate Bar) Carenero 75% € 8.00

TERRA DEI LIVII

- Miele Honey € 6.00

FRANTOIO VAL NOGAREDO

- Oil Extra Virgin Euganean Hills € 12.50
- Oil Extra Virgin Euganean Hills DOP € 15.00

BORGOLUCE

- Prosecco Superiore BRUT € 15.00
- Prosecco Superiore CRU € 18.00



Ermitage Bel Air

MEDICAL HOTEL[®]
Abano - Teolo (PD) Italia



Ermitage Bel Air - Medical Hotel
Via Monteortone 50,
35037 Abano-Teolo (PD)
Regione Veneto, ITALIA

www.medicalhotel.it
www.ermitageterme.it
med@ermitageterme.it

00800 15 11 2006
Free for Europe

Tel. +39 049 8668111
Fax. +39 049 8630166