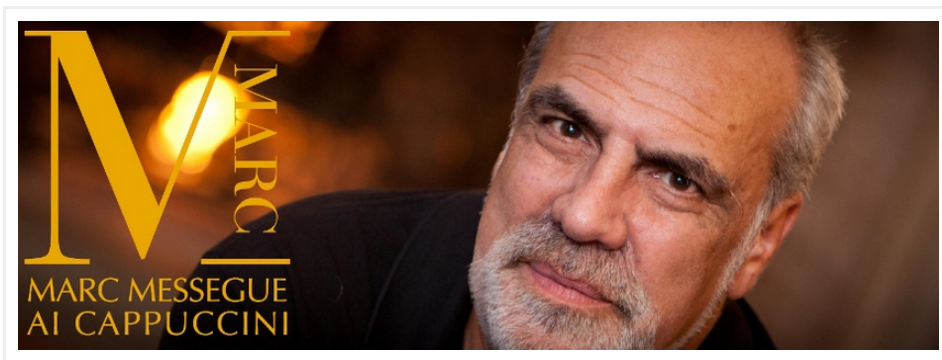


Marc Mességué al Park Hotel ai Cappuccini Wellness e Spa

Marc Mességué e il centro fitoterapico al **Park Hotel ai Cappuccini Wellness e Spa** a pochi passi dal centro della cittadina umbra di **Gubbio**, è un'esperienza da non perdere. Francese di nascita ed erborista di cinque generazioni, **Marc Mességué** è un fitoterapista, vale a dire colui che utilizza gli estratti di piante ed erbe per la cura delle malattie e per il mantenimento del benessere psicofisico. “Non si possono curare le persone senza un’igiene comportamentale: uno stile di vita sbagliato, non rende efficace nessun metodo”. Tutte le diete funzionano ma sono alquanto disumane e tolgono il piacere e la voglia di vivere. Se non si seguono i consigli adeguati, dopo una dieta si rischia di prendere il doppio del peso che si è perso”. Qual è allora la filosofia del grande fitoterapista? **Due mesi di dieta in un anno** che consistono in 52 giorni totali. Un giorno alla settimana di alimentazione corretta garantisce 5 kg persi in un solo anno e uno stile di vita migliore. E non è poco se si pensa che oggi, pur mangiando meno si pesa sempre di più.




— Marc Mességué al Park Hotel ai Cappuccini Wellness e Spa


GLI ULTIMI ORIZZONTI

Marc Mességué al Park Hotel ai Cappuccini Wellness e Spa


 [Park Hotel ai Cappuccini Wellness e Spa](#)


 [Parchi Nazionali del Sudafrica](#)


 [Viaggio in Colombia- Terra del Realismo Magico](#)

 [Vacanze di lusso in montagna - Saint Moritz](#)

GLI ARTICOLI PIÙ VISITATI

 [San Pietroburgo, la Venezia del Nord: le cose da non perdere](#)

 [Canarie: un clima mite tutto l'anno](#)

 [New York: hotel di lusso](#)

 [Bangkok: la città dei templi](#)

 [Brasile: la coppa del mondo 2014](#)

Provate a fare una verifica: scegliete un giorno qualsiasi e pesatevi dopo 24 ore. Si è perso solo 100 grammi? Ma se provate a moltiplicare i 100 grammi per 52 giorni quanto fa? Ebbene 5,2 kg in un anno e 52

giorni di dieta sono molti più giorni di tutti coloro che decidono di seguire una dieta. “L’esperienza è la migliore teoria al mondo” afferma **Marc Mességué**. Il piano alimentare da adottare il giorno della settimana prescelto è alquanto semplice e non induce a incredibili sacrifici: per pranzo una porzione di pane azzimo o fette biscottate integrali biologiche, una porzione di marmellata, a scelta caffè o thè; a metà mattina e pomeriggio un frutto di stagione; a pranzo e cena una porzione di verdura di stagione e 150/200 grammi di proteine animali (a scelta tra carne bianca o pesce oppure due o tre uova). Ovviamente il tutto senza condire con il sale ma insaporire i cibi con il limone, il rosmarino e altre spezie a piacere. Mezz’ora prima dei pasti invece sono consigliate alcune gocce di alcuni actifluidi efficacemente drenanti. Ma che cosa succede dopo il giorno di “magro”? Assolutamente niente perché si consiglia di continuare a mangiare come sempre seguendo le proprie abitudini e cultura.



— Marc Mességué

Consiglio vivamente di provare questo metodo e per gli increduli di incontrare il famoso **Marc Mességué** al **Park Hotel ai Cappuccini Wellness e Spa**, sempre presente a monitorare, grazie anche all’aiuto della sua equipe, il monitoraggio giornaliero della cura “su misura” che rispetta le caratteristiche di ogni persona e si basa sulla detossinazione di corpo e mente, per ritrovare una forma migliore. Il centro fitoterapico è una filosofia di benessere, in cui la ricerca, l’utilizzo delle erbe e un’alimentazione corretta si fondono con la medicina, la fisioterapia e all’estetica. Al centro fitoterapico Mességué s’impara una filosofia di vita, un metodo e una corretta alimentazione per migliorare la qualità di vita ristabilendo il naturale e armonico equilibrio psico fisico.

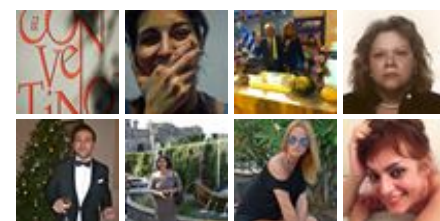
Trovaci su Facebook



Jo Ho - Journey Horizons

Mi piace

Jo Ho - Journey Horizons piace a 1.812 pe



Plug-in sociale di Facebook