



PALAZZO FIUGGI

WELLNESS MEDICAL SPA

HIKING FOR LONGEVITY



HIKING FOR LONGEVITY

⌚ DURATA: 6 NOTTI - ARRIVO DI LUNEDÌ

Con l'arrivo della primavera ritorna Hiking for Longevity, il nostro programma di gruppo, previsto nella prima e nella terza settimana di ogni mese

I numerosi benefici del Hiking vengono promossi e misurati scientificamente da questo specifico programma di Palazzo Fiuggi. La ricerca scientifica internazionale ha infatti ormai consolidato diversi punti che sono principi fondamentali del programma e che mirano a migliorare la longevità: connessione con sé stessi e con il mondo, esercizio fisico outdoor, mindfulness.

La visita medica iniziale valuta la condizione generale di partenza, mentre la visita medica finale valuta i benefici raggiunti al termine del soggiorno. Per rendere l'esperienza incentrata sul mindful hiking, i percorsi sono strutturati appositamente per evitare la competizione fra i membri del gruppo e permettono quindi di godersi la totale immersione nel suggestivo panorama dell'Appennino. Lo chef Heinz Beck, 3 stelle Michelin, ha firmato una food line che porta in tavola il meglio della cucina mediterranea in collaborazione con la Direzione Scientifica di Palazzo Fiuggi, per garantire gusto e benefici per gli ospiti. Parte integrante sono i benefici depurativi delle acque di Fiuggi e dei numerosi trattamenti medici e Spa che creano l'equilibrio perfetto per una settimana rigenerante e trasformativa. Il programma perfetto per riconnettersi, con sé stessi, con i propri bisogni e potenzialità.

OBIETTIVI

- Riattivazione del metabolismo e trasformazione muscolare
- Riduzione delle tossine presenti nell'organismo
- Analisi e miglioramento del benessere fisico supportato dal Team medico e dalla valutazione Biomeccanica di HPM
- Piano alimentare mirato allo sviluppo della massa muscolare e riduzione dei livelli di infiammazione
- Promozione di uno stile di vita incentrato sulla mindfulness e connessione umana

TRATTAMENTI MEDICALI

- Visita medica
Elettrocardiogramma (ECG)
Bioimpedenziometria (BIA) per la valutazione della composizione corporea

6

1
1
1

TRATTAMENTI BENESSERE

- Trattamento di Talassoterapia
Terapia caldo-freddo
Bodywork Deep Stress release
Sauna a infrarossi per il dorso
Trattamento rivitalizzante gambe e piedi
Aufguss - mindfulness ritual
Tempo libero alle Terme Romane

6

2
3
1
1
1
1
5

NUTRITION

- Food line firmata Heinz Beck: colazione, pranzo, cena e snacks
Pranzo durante il percorso di hiking
Consumo terapeutico dell'acqua di Fiuggi
Infusi alle erbe da una delle più antiche farmacie d'Italia

6

✓
1
✓
✓

MOVEMENT

- Hiking
Consultazione e valutazione biomeccanica HPM
HPM training
Test aerobico
Recupero post hiking
Esercizi di mobilità post training
Yoga Therapy
Hatha Yoga
Valutazione biomeccanica HPM finale

6

5
1
3
1
5
3
1
1
1

PREZZO

6
€4.350



SCOPRI L'AGENDA DA 6 NOTTI





SCOPRI I PERCORSI DI HIKING



L'Hiking for Longevity unisce il piacere del trekking all'aria aperta con i benefici per la salute e la longevità.

L'hiking non è solo un'attività outdoor, ma un vero e proprio allenamento per corpo e mente, immersi nella natura. Praticare regolarmente escursioni su sentieri montani stimola l'apparato muscolo-scheletrico, potenzia il sistema cardiovascolare e promuove il benessere psicofisico.



SCOPRI I PERCORSI DI WALKING



Camminare regolarmente è una delle strategie più efficaci per la longevità e la qualità della vita.

Walking for Longevity è una proposta più semplice dell'hiking, che si adatta alle esigenze di ogni persona: percorsi leggeri, accessibili a tutti, che si integrano facilmente nella routine quotidiana, anche per chi parte da zero. Sono cammini capaci di migliorare la salute cardiovascolare, la forza fisica e la vitalità, con la semplicità della costanza.



SCOPRI I PERCORSI DI CYCLING



Il ciclismo è una delle attività più complete per migliorare resistenza, coordinazione e forza muscolare. Con il giusto approccio, diventa un potente alleato della longevità e del benessere.

Il metodo Cycling for Longevity integra l'allenamento in bici con strategie di recupero mirate. Pedalare con regolarità rafforza il sistema cardiovascolare, migliora la capacità respiratoria e offre una sensazione duratura di energia e vitalità.