

DAL 6 DICEMBRE 2018 AL 3 GENNAIO 2019 - NEWSLETTE DI INCORPORAZIONE CINEMATOGRAFICA E TEMPO LIBERO - WWW.PRIMAFILAMAGAZINE.IT

PrimaFila

IT'S CHRISTMAS!

dicembre/18

MAGAZINE

CINEMA TEATRO ARTE MUSICA VIAGGI BENESSERE



EMILY  
BLUNT

NUMERO  
456  
PRIMA FILA  
ANNO DICEMBRE 2018

Disney  
MARY  
POPPINS  
RETURNS



## REGALA ESPERIENZE DI BENESSERE E RELAX A RICCIONE TERME

Per i tuoi regali scegli tra le tante proposte di benessere, fitness e relax di Riccione Terme. Donare benessere è sinonimo di voler bene, scegliere un'esperienza rilassante e rigenerante sarà sicuramente un regalo gradito. Ecco a voi la Riccione Terme Wish List:

- Un abbonamento aquafitness nelle calde piscine termali. Fitness in acqua ed in sala wellness e tutti gli ambienti del Percorso Termale Sensoriale.

- Esclusivi trattamenti benessere viso e corpo dell'Oasi il Centro Benessere & Medical Spa di Riccione Terme per esaudire desideri di bellezza attenuando le rughe o rimodellando il corpo, oppure esperienze di profondo benessere come massaggi o rituali di coppia. Gli ingredienti del nostro benessere sono i preziosi

elementi delle acque sulfuree salso bromo iodico magnesiache di Riccione, tecnologie all'avanguardia ed uno staff di professionisti altamente specializzato.

- I prodotti viso e corpo della nuova Linea Cosmetica di Riccione Terme, ricca di elementi termali remineralizzanti. Ogni singolo prodotto è stato studiato per apportare i migliori benefici ad ogni tipo di pelle.

- Non è mai troppo presto per pensare alla bella stagione: regalare e regalarci un abbonamento o un carnet di ingressi a Perle d'Acqua Park, il parco del benessere all'aperto di Riccione Terme può essere l'idea che porta un po' di sole, luce e calore in queste fredde e grigie giornate invernali.

Info: [www.riccioneterme.it](http://www.riccioneterme.it)



Designed by Freepik

## SCEGLIERE IL CIBO GIUSTO

Oggi è sempre più difficile **alimentarsi correttamente** per vari motivi: scarsa conoscenza del cibo e del metabolismo, falsi miti, frenesia sono le principali cause di questo.

Anche chi pratica regolarmente sport o è attento alla salute incorre spesso in **gravi errori**.

Ultimamente si sono interessate a questo tema diverse aziende che hanno studiato un progetto alimentare interessante ed innovativo. Il principio è quello di semplificare la scelta suddividendo in ca-

tegorie i pasti pronti, preparati cuocendo alimenti di alta qualità sottovuoto e confezionando in vaschette pronte all'uso.

Possiamo così scegliere pasti per atleti che praticano sport di endurance, di potenza o a scatti ripetuti (tipicamente gli sport di squadra) o semplicemente pasti per rimanere in forma. Il segreto è il **bilanciamento dei componenti** fondamentali del cibo che, purtroppo, pochi conoscono o considerano: carboidrati, proteine e grassi.