



I consigli delle SPA manager della Valtellina per preparare la pelle all'arrivo dell'estate

Con l'arrivo della bella stagione e le lunghe giornate di sole è necessario preparare la pelle all'esposizione solare. Le SPA manager della Valtellina, da Morbegno a Livigno passando per Bormio, propongono trattamenti e suggerimenti che mirano a trattare la pelle in vista dell'imminente stagione estiva.

23 aprile 2025

L'arrivo della bella stagione porta con sé giornate più lunghe e miti e, di conseguenza, il desiderio di trascorrere quanto più tempo possibile all'aria aperta, godendo del sole che riscalda.

Proprio in questo periodo, però, è necessario prestare maggiore attenzione ai raggi del sole e alla pelle, che deve essere preparata all'esposizione solare. Di seguito, trovate alcuni consigli e suggerimenti condivisi dalle SPA manager dei centri termali e delle spa più belle della Valtellina.



Per avere una bella pelle in grado di risplendere è fondamentale prima di tutto partire da una corretta alimentazione e durante quale pasto se non la colazione si può fare il pieno di vitamine e principi nutritivi che agiscono dall'interno del nostro corpo? Si consiglia di iniziare la giornata con una **ricca e sana colazione** prediligendo frutti come mirtilli, che hanno un potere antiossidante, mele, che contrastano l'invecchiamento e proteggono dai danni causati dall'eccessiva esposizione al sole; anche lo yogurt naturale contribuisce a rallentare il processo di invecchiamento e la formazione di piccoli inestetismi cutanei. Ultimo, ma non per importanza, è il miele, che rappresenta un ottimo antibatterico. Chi si trova in Valtellina può seguire i diversi sentieri immersi nella natura e divertirsi a raccogliere frutti di bosco ed **erbe naturali** come arnica montana e ginepro che proteggono la pelle e la leniscono nel caso di irritazioni grazie alle loro proprietà riequilibranti.

Oltre alla ricca colazione, le SPA manager valtellinesi consigliano di concedersi dei momenti rilassanti tra **vasche idromassaggio, bagno turco e sauna**: se la vasca idromassaggio prepara la pelle al meglio per ricevere e accogliere i benefici dei vari trattamenti, la sauna ha un effetto sgonfiante, depura l'organismo eliminando le tossine e i materiali pesanti rilassando i muscoli; il bagno turco, invece, grazie alla particolare umidità, rende la pelle più elastica, elimina le cellule morte favorendo la luminosità.

I trattamenti benessere di Aquagranda

Per preparare la pelle e il corpo all'arrivo dell'estate Aquagranda propone un **peeling per tutto il corpo** a base di erbe alpine locali, che hanno un potere calmante o riattivante in base alla tipologia di erbe che vengono utilizzate. Ritual Detox Gambe, invece, è il trattamento specifico per gambe, detossinante e riattivante, perfetto per il cambio stagione. L'esperienza benessere prevede una riattivazione del microcircolo grazie ad un brushing massage (spazzolatura a secco) che "risveglia" le gambe, donando loro maggiore respiro e luce.

Per concludere il momento wellness, Aquagranda consiglia una tisana calda a base di erbe come achillea moscata, genziana, camomilla o rosmarino per rilassare la mente e regalarsi gli ultimi attimi di serenità.

La proposta di Bormio Terme

Nota per la sua particolare vocazione al wellness, [Bormio](#) è una cittadina che vanta ben tre strutture, ognuna diversa dall'altra ma tutte quante pensate per il benessere della persona con acqua termale e naturalmente calda. [Bormio Terme](#) si trova in centro paese ed è particolarmente indicata per tutte le famiglie in quanto accoglie a braccia aperte gli ospiti più piccoli. Al suo interno si possono trovare piscine termali indoor e outdoor, un acquascivolo e simpatici giochi acquatici per i bambini. Per permettere ai suoi ospiti di mantenere un corpo sano e tonico, il centro termale propone la promozione 3x2 su determinati trattamenti, tutti quanti **snellenti, tonificanti e drenanti**. Tra i vari si trova *Thermal Mud Treatment*, un trattamento che dura dai 25 ai 50 minuti detossinante e rimodellante; il suo risultato è visibile e immediato grazie alla sinergia tra un fango con acqua termale di Bormio Terme e una crema termogenica. *Double Peel Body*, invece, regala in 50 minuti un effetto profondamente tonificante, donando elasticità e ripristinando l'idratazione.

Relax nel cuore della Bassa Valtellina

[La Fiorida](#) è un agriturismo situato a Mantello, un piccolo paese tra Colico e Morbegno, completamente immerso nella natura. Da sempre attenta al benessere dei suoi ospiti, la struttura dispone di una SPA dotata di tutti i comfort; tra i vari trattamenti proposti c'è il *Bagno al Fieno della Valgerola*: durante questo rituale vengono mixati insieme fieno e oli essenziali che conferiscono al bagno **effetti curativi naturali** alleviando dolori articolari e stanchezza muscolare.

Il Bagno al Vino, invece, viene suggerito a tutti coloro che desiderano attenuare gli inestetismi della pelle. La proprietà principale di questo trattamento è quella **antibatterica, antivirale** e contrastare l'invecchiamento della pelle.



Per maggiori informazioni:
<https://www.valtellina.it/it>

Contatti per la stampa:

PR & GO UP Communication Partners

Eva Barri – eva.barri@prgoup.it +39 348 3318502