

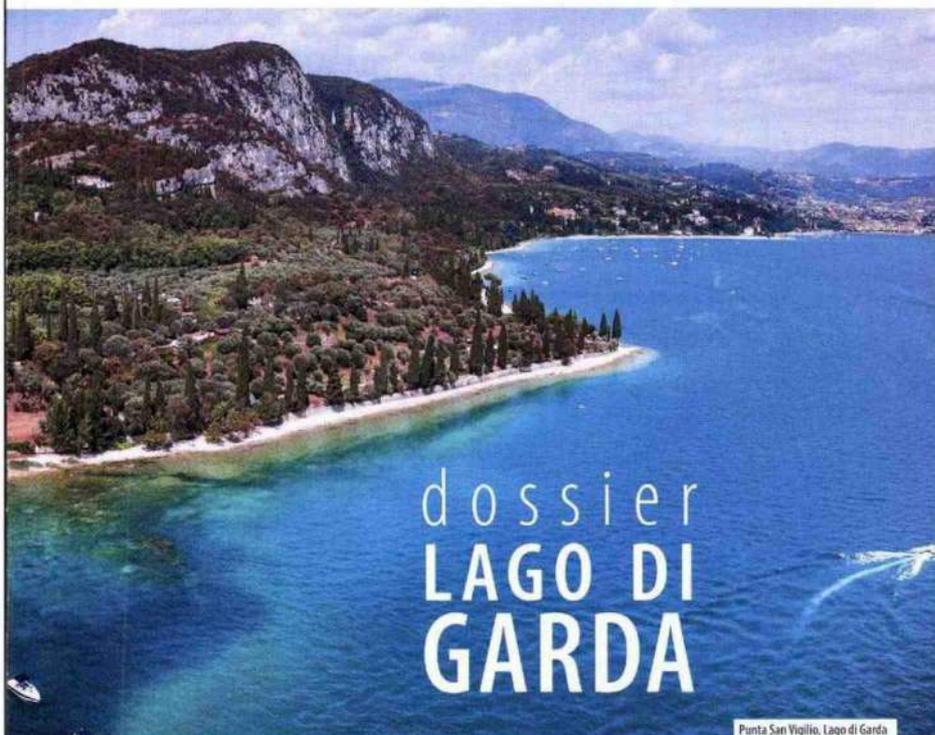
## REMARE E VELEGGIARE PER RITROVARE LA SALUTE

**Nei Comuni sul Lago di Garda sono tante le attività sportive da fare per ritrovare la forma e la calma, lontani dallo stress e vicini a tavole ricche di piatti gustosi e salutari**

**I**nspirare, espirare. Camminare e godersi una passeggiata sul lungolago. Sono sempre di più i turisti che cercano un luogo dove passare una fresca estate tra benessere e relax, lontani dallo stress quotidiano, dal traffico e anche da una cucina un po' troppo fast.

E così in tantissimi, italiani e stranieri, optano per ritrovare sé stessi, e magari anche la forma perduta, in uno dei caratteristici Comuni con vista sul Lago di Garda. Se a questi si aggiunge poi la platea degli sportivi il gioco è fatto. Specie tra giugno e agosto quando la zona si popola di appassionati della cosiddetta "voga alla veneta". Infatti, che si sia gondolieri o meno, la voga è protagonista, della regata

Progetto di comunicazione  
ideato da Federico Pimazzoni



Punta San Vigilio, Lago di Garda

organizzata in questo periodo dalla Lega Bisse del Garda con diverse tappe imperdibili, tra cui quella a Torri di Benaco e nello stesso comune di Garda.

In effetti, remare fa bene. Oltre all'andare, ovviamente, contro qualsiasi comportamento sedentario si possa avere, sembra che porti benefici in particolare all'apparato cardiovascolare e a quello muscoloscheletrico. Per non parlare delle calorie bruciate. Se in media un'ora di vogatore, quello classico da palestra nulla di iper-competitivo, fa bruciare attorno alle 460 calorie, possiamo immaginare quanto si può bruciare remando all'in piedi nel Lago di Garda. E, se l'Organizzazione mondiale della Sanità ha sottolineato in passato come il benessere fisico passi da quello psichico e quello psichico giovi di qualsiasi interazione positiva con l'ambiente, ecco che il Lago di Garda diventa automaticamente un piccolo scrigno di salute.

D'altronde non è un caso se in questi luoghi ci sono sempre più alberghi e soluzioni di ospitalità a misura di 'wellness lover'. Dalle Spa ai rifugi e alle case vacanze tra il lago, zone

*L'Organizzazione mondiale della Sanità sottolinea come il benessere psichico giovi di qualsiasi interazione positiva con l'ambiente: il Lago di Garda è un scrigno di salute*

dove andare a fare trekking e picnic, magari con piatti salutarì, fino alle zone termali. Gli appassionati di trekking e quelli di mountain bike, poi, scorrazzano allegri e rilassati nella zona di Toscolano Maderno o Riva del Garda, mentre a Malcesine è soprattutto la vela a farla da padrone, proprio a dimostrazione del rilassante stato delle acque del lago. Se si aggiunge a tutto ciò il fatto che il pesce di lago, tipico della cucina del posto, è particolarmente ricco di Omega3, vitamine e povero di colesterolo, il benessere sarà anche a tavola. Specie se a completare il tutto sarà dell'Olio Garda: Dop che si produce in queste zone.

- Paola Caracci -