

# TRAVEL & SPA

M A G A Z I N E

#18 SUMMER 2023

€ 10 | SUMMER ISSUE 2023  
YEAR 5 #18 - ITA/ENG  
[travelandspa.it](http://travelandspa.it)

ITALIAN  
ENGLISH  
.....  
ITALIANO  
INGLESE



## I MILLE VOLTI DELL' OMAN

CAPRI • PALERMO • SCIACCA • MERANO • RAPALLO • BAHAMAS



“Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell’animo nostro”.  
(Epicuro, Lettera a Meneceo)

# BENESSERE

Le nuove tendenze e cosa fare per raggiungerlo



Generated by AI

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

**I**l benessere è lo stato di salute generale, non inteso solo come assenza di patologia, ma come migliore prestazione fisica e buon equilibrio psico-emotivo.

A tale stato di salute si rivolge la psicologia del benessere che prova a fornire gli strumenti e le strategie utili a potenziare l'equilibrio psicologico e la qualità di vita di ciascun individuo. Che cosa fare, quindi, concretamente per aumentare il benessere e condurre un'esistenza appagante?

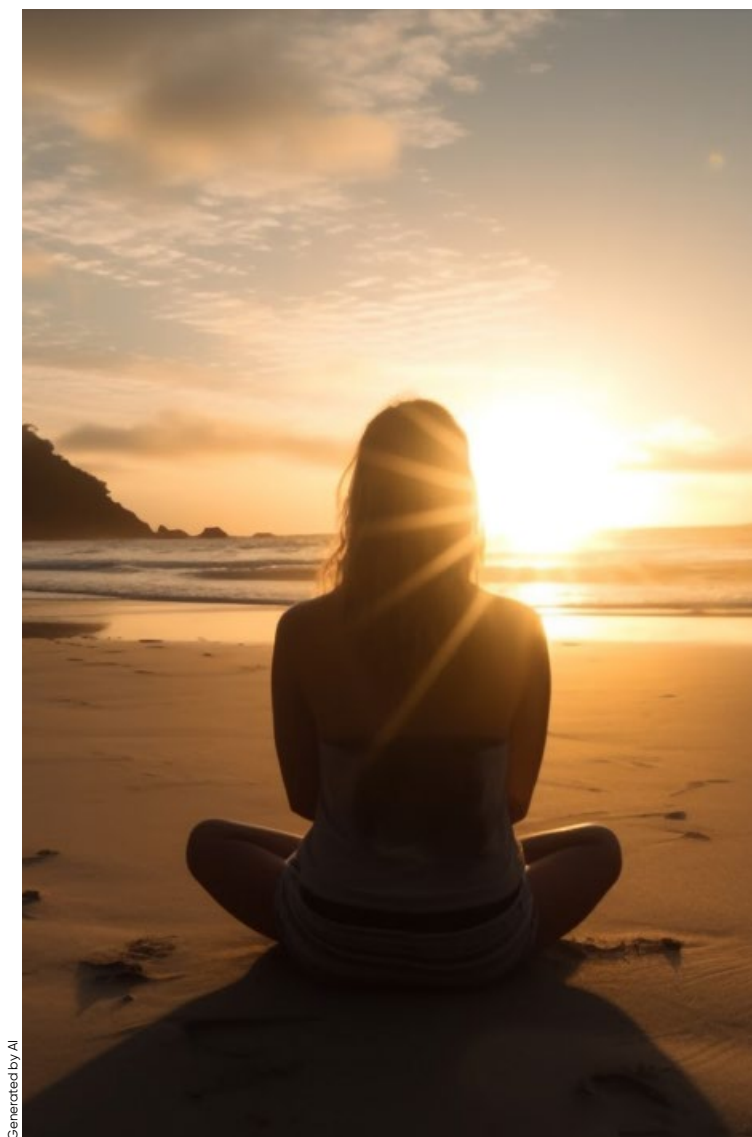
## IL BENESSERE DI IERI E DI OGGI

L'esplosione della pandemia ha modificato i nostri stili di vita, ha amplificato il senso di solitudine, ha evidenziato numerose fragilità ma ci ha resi al contempo più consapevoli dell'importanza del benessere, di nuovi trend e comportamenti che, se applicati, possono incrementare la salute fisica e mentale.

Un tempo la saggezza degli anziani, l'esperienza dell'uomo di strada, erano considerate un valido punto di riferimento per condurre un sano stile di vita.

Quella molteplicità di conoscenze, di abitudini, di comportamenti, talvolta derisi o svalutati, sono stati di recente rivalutati e reinterpretati alla luce delle nuove ricerche, delle varie esigenze di marketing, della dinamicità presente nella dimensione umana.

Le persone, soprattutto negli ultimi tre anni, hanno compreso l'utilità dello stare all'aria aperta e dell'immergersi nella natura, fautrice della rigenerazione e della serenità e hanno riscoperto l'importanza del benessere mentale e di tutto quello che ruota attorno ad esso. Si è diventati maggiormente consapevoli che bisogna aver cura di se stessi; che il benessere può essere un'occasione per ritrovare l'equilibrio personale associandolo a momenti di piacere e di divertimento.



Generated by AI

## WELLNESS NEW TRENDS AND WHAT TO DO TO ACHIEVE IT

Wellness is the overall state of health, not only understood as the absence of pathology, but as improved physical performance and good psycho-emotional balance.

This state of health is addressed by the psychology of well-being, which tries to provide the tools and strategies useful for enhancing the psychological balance and quality of life of each individual.

What, then, can be done concretely to increase well-being and lead a fulfilling existence?

### YESTERDAY'S AND TODAY'S WELL-BEING

The pandemic outbreak has altered our lifestyles, amplified the sense of loneliness, highlighted numerous frailties, but at the same time made us more aware of the importance of wellness, new trends and behaviors that, if applied, can increase physical and mental health.

There was a time when the wisdom of the elderly, the experience of the man on the street, was considered a valuable reference point for leading a healthy lifestyle. That multiplicity of knowledge, habits, and behaviors, sometimes derided or devalued, have recently been reevaluated and reinterpreted in light of new research, various marketing needs, and the dynamism present in the human dimension.

People, especially in the last three years, have realized the usefulness of being outdoors and immersing themselves in nature, proponents of regeneration and serenity, and have rediscovered the importance of mental well-being and all that revolves around it. They became more

aware that one must take care of oneself; that Wellness can be an opportunity to regain personal balance by associating it with moments of pleasure and enjoyment.

### THE NEW TRENDS IN WELLNESS

There are, at present, dimensions that could be nurtured to respond to the renewed conception of well-being. Let us examine some of them specifically:

#### Personalization of wellness

The "hyperpersonalization" of wellness is possible with the use of apps, sensors, trackers... that make it possible to process data and create specific and personalized programs that take into account the physical and mental needs of each individual. Increasingly advanced technologies study people's tastes to generate tailored wellness pathways and proposals.

More and more, well-known brands, the fitness, spa and hospitality worlds are taking care to set up spaces and places that allow multi-sensory experiences or wilderness events in hot or frozen waters that are "sustainable", that is, ethically, culturally, and socially respectful of the places that host them.

#### More balanced fitness

Many people, during the pandemic, have added exercises such as meditation, yoga, stretching, Pilates, etc. to "intensity"-based physical activities.

Recently, "cardio" workouts are giving way to so-called "functional" workouts that are performed with small equipment or free-body exercise. In this way there is the possibility of exercising at home, in the gym, during a trip or anywhere else.

#### Expanding wellness with Mindfulness and Meditation

Wellness for many years centered on the notion that good physical fitness and a

### I NUOVI TREND DEL BENESSERE

Ci sono, allo stato attuale, delle dimensioni che si potrebbero alimentare per rispondere alla rinnovata concezione del benessere. Esaminiamone alcune nello specifico:

#### La personalizzazione del benessere

L' "iperpersonalizzazione" del benessere è possibile con l'utilizzo di app, sensori, tracker... che consentono di elaborare dati e creare programmi specifici e personalizzati che tengano conto delle esigenze fisiche e mentali di ogni individuo. Tecnologie sempre più avanzate studiano i gusti delle persone, per generare percorsi e proposte di benessere su misura.

Sempre più, i brand noti, il mondo del fitness, quello delle Spa e dell'ospitalità si stanno preoccupando di allestire spazi e luoghi che consentano di sperimentare esperienze multisensoriali oppure eventi a contatto con la natura selvaggia in acque calde o ghiacciate che siano "sostenibili", cioè rispettosi da un punto di vista etico, culturale e sociale dei posti che li ospitano.

#### Fitness più equilibrato

Molte persone, durante la pandemia, hanno affiancato alle attività fisiche basate "sull'intensità", esercizi come la meditazione, lo yoga, lo stretching, il pilates...

Recentemente gli allenamenti "cardio" stanno cedendo il passo a quelli cosiddetti "funzionali" che vengono effettuati con piccoli attrezzi o a corpo libero. In questo modo c'è la possibilità di esercitarsi a casa, in palestra, durante un viaggio o in qualsiasi altro luogo.

#### Espandere il benessere con la Mindfulness e la Meditazione

Il benessere per molti anni è stato incentrato sulla concezione che fosse necessaria una buona forma fisica e un impegno costante nella



Bruce Mars

constant commitment to weight loss and control were necessary. Now, however, wellness invests as well in mental health, the ability to experience and enjoy pleasurable emotions.

The last three years have seen an increase in apps and opportunities that introduce new psychedelic treatments with a focus on self-exploration, more immersive activities within spaces and accommodations specifically designed with useful projects and treatments for experiencing relaxation, Mindfulness and Meditation protocols.

#### A renewed emphasis on nutrition

A balanced, wellness-oriented lifestyle includes reducing waste and increasing zero-mile, environmentally friendly foods.

perdita e nel controllo del peso. Ora, invece, il benessere investe pure la salute mentale, la capacità di sperimentare e godere delle emozioni piacevoli.

Nell'ultimo triennio sono aumentate le app e le occasioni che introducono nuovi trattamenti psichedelici con un'attenzione rivolta all'esplorazione di sé stessi, ad attività maggiormente immersive all'interno di spazi e strutture ricettive, appositamente ideate con progetti e trattamenti utili per sperimentare protocolli di rilassamento, di Mindfulness e di Meditazione.

#### Un'importanza rinnovata all'alimentazione

Uno stile di vita equilibrato e orientato al benessere prevede la riduzione degli spre-

Even in nutrition, there are new trends that address physical and mental health by experimenting with innovative ingredients, special packaging that extends the life cycle of foods, and climate labels that signal the environmental impact of the product you are buying.

People are now trying to eat better and more consciously rather than eating less, making choices that take into account their needs and listen to the needs of their physique. Nutraceutical foods, dietary supplements, probiotic foods, those "with" certain ingredients or "without" particular allergens, all those foods considered allies of health and skin have increased.

### **The importance of quality sleep**

People express a desire to need quality sleep to feel fit. Sleep is as fundamental to physical, mental, and social well-being as good nutrition and adequate exercise. Healthy rest can be considered the most important source of well-being available to the individual.

Irregular sleep has negative repercussions on the psychophysical state.

Poor or little sleep increases the risk of depression and anxiety and weakens the immune system.

Effective rest, strengthens immune defenses, helps eliminate toxins, and improves psychophysical balance.

Knowledge of the sleep/wake cycle enables understanding of related disorders. In this regard, apps that monitor sleep, check its progress and quality, and provide valuable tips for improving it can help.

### **The new wellness beauty routine: the beauty teach**

Wellness care also includes attention to

chi e l'incremento di alimenti a km zero e a ridotto impatto ambientale. Anche nella nutrizione esistono nuovi trend che si occupano della salute fisica e mentale sperimentando ingredienti innovativi, packaging speciali che allungano il ciclo di vita dei cibi, etichette climatiche che segnalano l'impatto ambientale del prodotto che si sta acquistando.

Ora si cerca di mangiare meglio e in modo maggiormente consapevole piuttosto che mangiare di meno, si fanno delle scelte che tengono conto dei propri bisogni e ascoltano le esigenze del proprio fisico. Sono aumentati i cibi nutraceutici, gli integratori alimentari, i cibi probiotici, quelli "con" determinati ingredienti o "senza" particolari allergeni, tutti quegli alimenti considerati alleati della salute e della pelle.

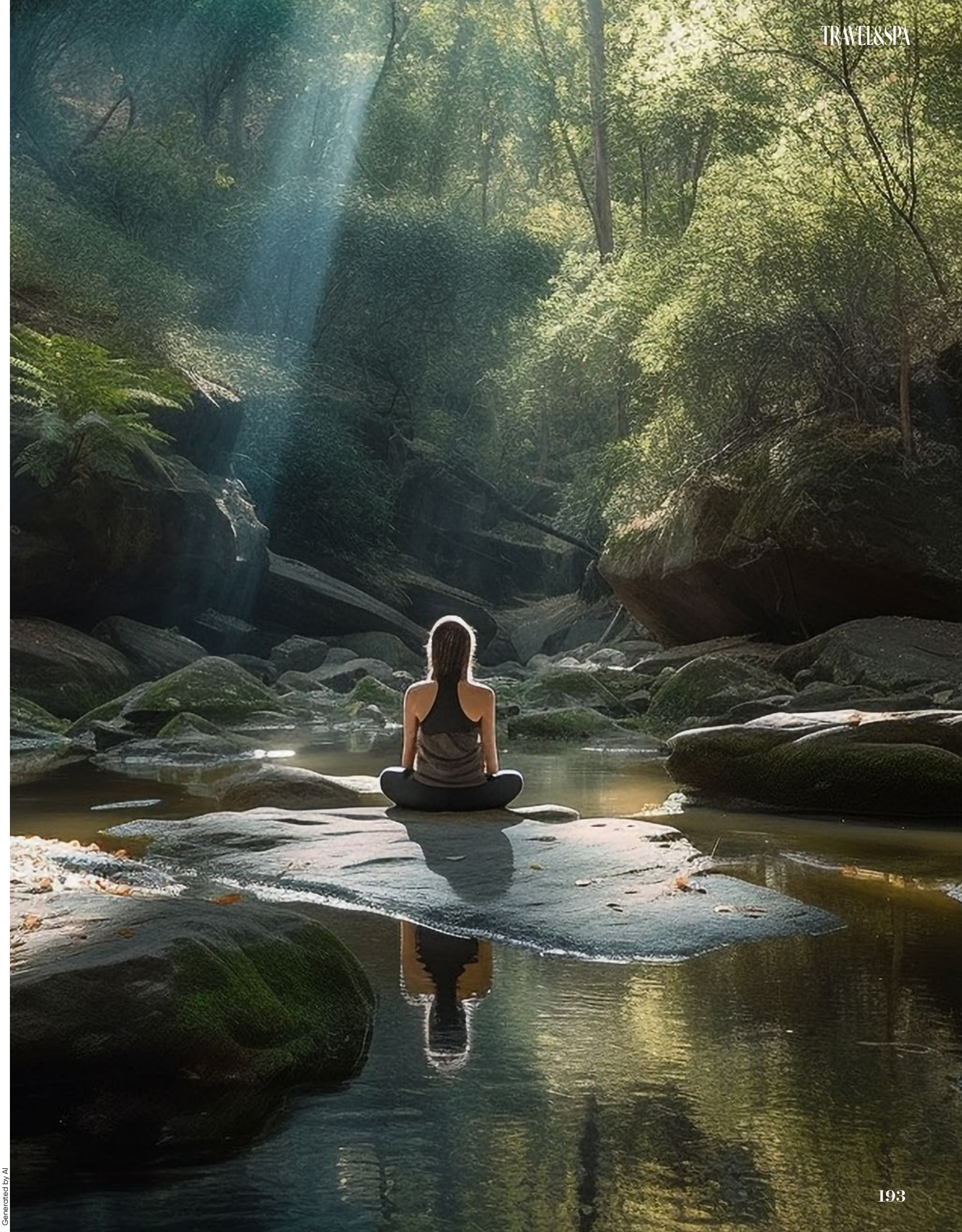
### **L'importanza del sonno di qualità**

Le persone esprimono il desiderio di aver bisogno di un sonno di qualità per sentirsi in forma. Il sonno è fondamentale per il benessere fisico, mentale e sociale come la buona nutrizione e un adeguato esercizio fisico. Un sano riposo può essere considerato la più importante fonte di benessere che l'individuo ha a sua disposizione.

**Un sonno irregolare ha ripercussioni negative sullo stato psicofisico.**

Dormire male o poco aumenta il rischio di depressione e ansia e indebolisce le difese immunitarie. Un riposo efficace, rafforza le difese immunitarie, aiuta a eliminare le tossine, migliora l'equilibrio psicofisico.

La conoscenza del ciclo sonno/veglia permette la comprensione dei disturbi a esso correlati. A tal proposito, possono essere d'aiuto le app che monitorano il sonno, ne verificano l'andamento e la qualità e forniscono validi consigli per migliorarlo.



the body. In the previous issue I emphasized the importance of psycare in which the beauty routine is put at the service of mental health.

In the beauty world, for both body care and mental well-being, products are created both from the collection of data analyzed by researchers and from ad hoc preparation in the laboratory.

Such products are environmentally sustainable and are the synthesis of science, research and innovation.

Beauty tech makes it possible to generate objective and personalized services to meet the need for tailored wellness.

### **Artificial intelligence in the world of wellness; health tech**

Artificial Intelligence is beginning to provide wellness-friendly services by means of technologies that monitor data regarding each individual's health: guided therapeutic interventions, smartwatches, wearable devices that once worn enable the collection, analysis, and transmission of personal data.

The individual is increasingly an advocate for his or her own well-being and a participant in the concept of "Connected Care." The use of artificial intelligence and digital technology in Spas and Wellness Centers, makes the experience more immersive.

Also helps to systematically manage, observe and verify environments and client health more effectively by balancing temperature, special lighting, colorful and olfactory scenery, audio experiences and security management.

*Physical, mental and social well-being can, therefore, be miraculous and become the elixir of a healthy and long life.*

### **La nuova beauty routine del benessere: la beauty tech**

Nella cura del benessere rientra anche l'attenzione per il corpo. Nel numero precedente ho sottolineato l'importanza dello psycare in cui la beauty routine è messa al servizio della salute mentale.

Nel mondo della bellezza, per la cura del corpo e per il benessere psichico, si creano prodotti nati sia dalla raccolta dei dati analizzati dai ricercatori sia dalla preparazione ad hoc in laboratorio. Tali prodotti sono ecosostenibili e sono la sintesi tra scienza, ricerca e innovazione.

La beauty tech consente di generare servizi oggettivi e personalizzati per rispondere al bisogno di benessere su misura.

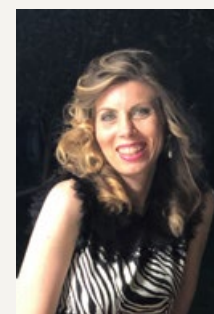
### **L'intelligenza artificiale nel mondo del benessere; l'health tech**

L'Intelligenza artificiale comincia a fornire servizi a favore del benessere per mezzo di tecnologie che monitorano i dati riguardanti la salute di ciascun individuo: interventi terapeutici guidati, smartwatch, wearable device che una volta indossati consentono la raccolta, l'analisi e la trasmissione dei dati personali.

L'individuo è sempre più fautore del proprio benessere e partecipa al concetto di "Connected Care". L'utilizzo dell'intelligenza artificiale e della tecnologia digitale nelle Spa e nei Centri Wellness, rende più immersiva l'esperienza e aiuta a gestire, osservare e verificare sistematicamente con più efficacia gli ambienti e la salute del cliente, equilibrando temperatura, luci particolari, scenografie colorate e olfattive, esperienze audio e gestione della sicurezza.

**Il benessere fisico, mentale e sociale può, quindi, essere miracoloso e diventare l'elixir di una sana e lunga vita.** T&S

#### *La nostra esperta*



### **DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO**

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

#### **STUDIO PROFESSIONALE**

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma  
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone  
Cell.: +39 389 4935644  
s.cicchiello@gmail.com  
www.frammentidipsicologia.it

