

## CAMBIA VITA IN PRIMAVERA!

IL CAMBIO DI STAGIONE CI OFFRE  
LA POSSIBILITÀ DI RICOMINCIARE:  
DIETA E NUOVO STILE DI VITA

### BENESSERE

## COSA INFLUENZA IL TUO SONNO?

"AMICI" E "NEMICI" DI UNA BUONA  
ROUTINE NOTTURNA



**POLLICE VERDE**  
**USA ERBE  
E FIORI**  
PER DARE PIÙ  
COLORE AI PIATTI

**PSICOLOGIA**  
**RITROVA  
L'EQUILIBRIO**  
LE ARTI MARZIALI  
PER CONNETTERTI  
CON TE STESSA

### RIMEDI "GREEN"

MIGLIORARE LA DIGESTIONE  
CON EFFETTO DETOX

### VIAGGI

PASSEGGIANDO PER TRIESTE,  
"CAPITALE DELLA SCIENZA"

### BELLEZZA

SPIRULINA, UNA MICRO ALGA  
DALLE INNUMEREVOLI VIRTÙ

### ALIMENTAZIONE

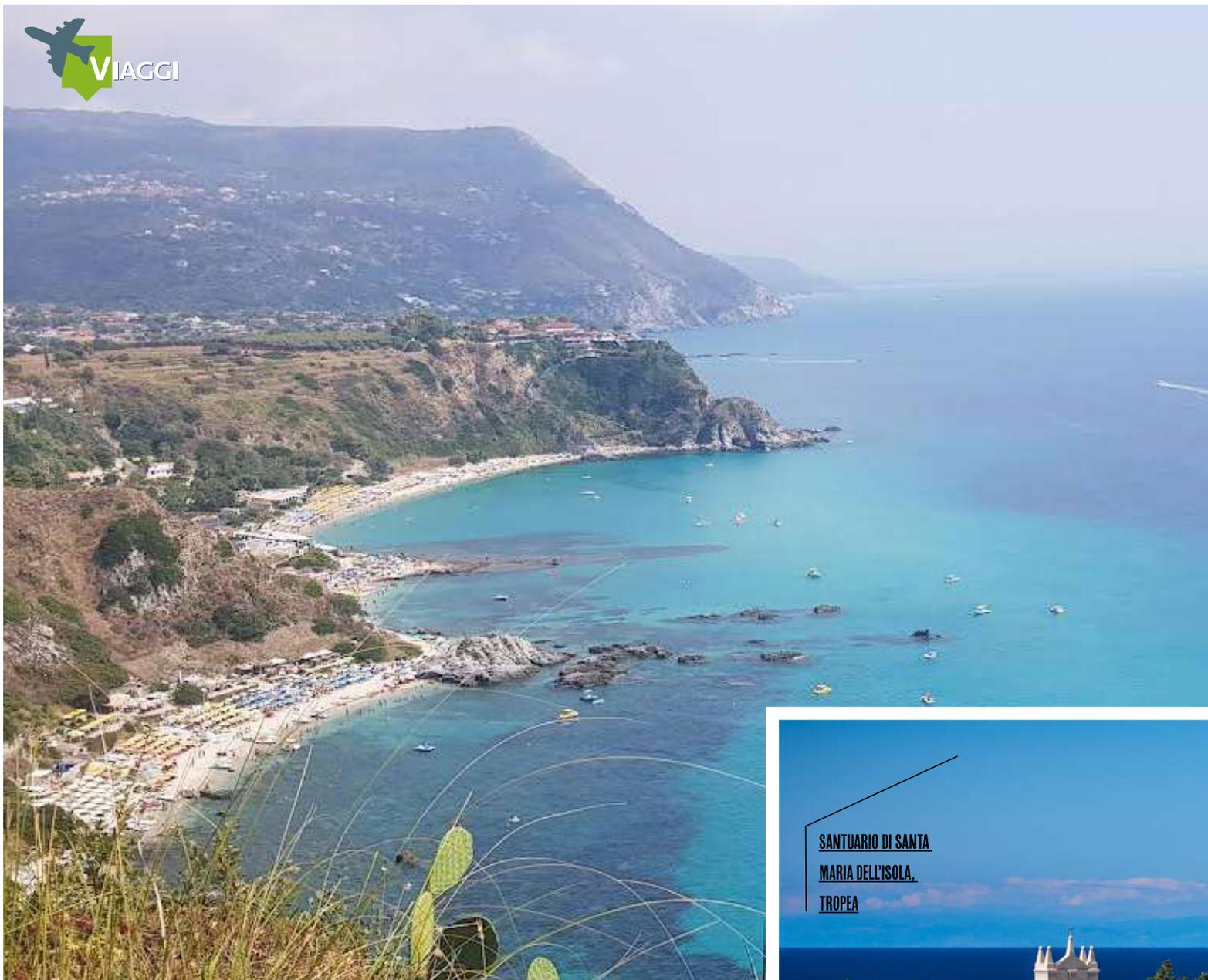
IL PRODOTTO DI STAGIONE:  
DOLCI BARBABIETOLE

N.105 - BIMESTRALE - € 5,00



P.1.06-02-2024 FEBBRAIO/MARZO





# COSTA DEGLI DEI

**CALABRIA: UNA CONTINUA SCOPERTA... ANCHE GOURMET**

## Tante carte da giocare

Grandi potenzialità di crescita per il futuro della Calabria. È forse una regione poco sfruttata per il turismo, soprattutto enogastronomico, rispetto alla vastità del territorio, eppure, mare, montagna, costa tirrena e ionica assicurano un'ampia ricchezza di attrattive. Regione poco conosciuta gastronomicamente parlando, lo

stereotipo è unicamente l'nduja ma è in realtà un concentrato di tradizioni, nate da un suolo aspro e duro. C'è però sempre di più la volontà di commercializzare i tesori di un luogo che ha tanto da dare, ma soprattutto quella di portare cultura e dignità a una terra che purtroppo è menzionata solo per fatti di cronaca e poco per le realtà virtuose.



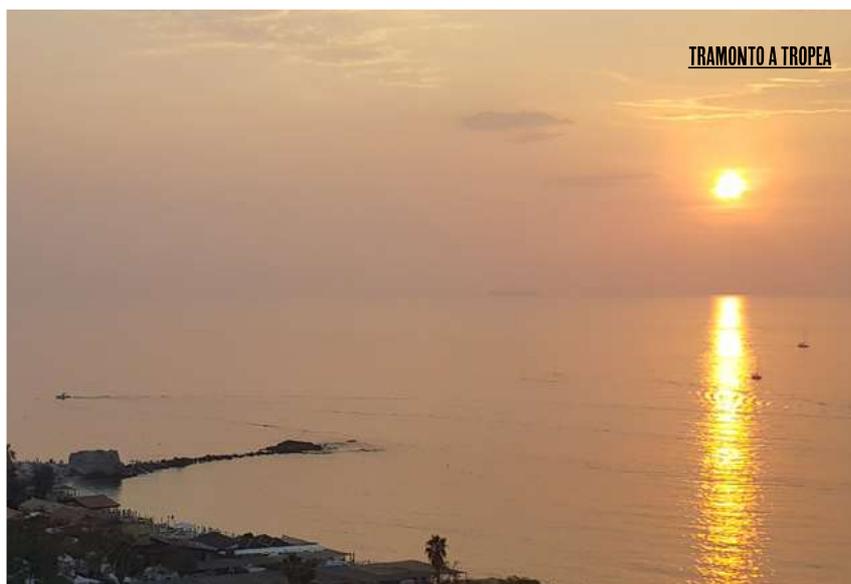
**SANTUARIO DI SANTA MARIA DELL'ISOLA, TROPEA**

## TROPEA

Tropea, dalla spiaggia bianca e dal mare cristallino, si erge su un trono di tufo. Il centro storico, risalente al periodo angioino-aragonese, invita a perdersi nella tortuosità dei vicoli e nel susseguirsi dei palazzi nobiliari, fino ad arrivare alle terrazze che si affacciano sul Santuario di Santa Maria dell'Isola, sulla rupe che si staglia di fronte a Tropea, fino a scorgere all'orizzonte, al tramonto, le isole Eolie.



VISTA SULLA SPIAGGIA DI GROTTICELLE

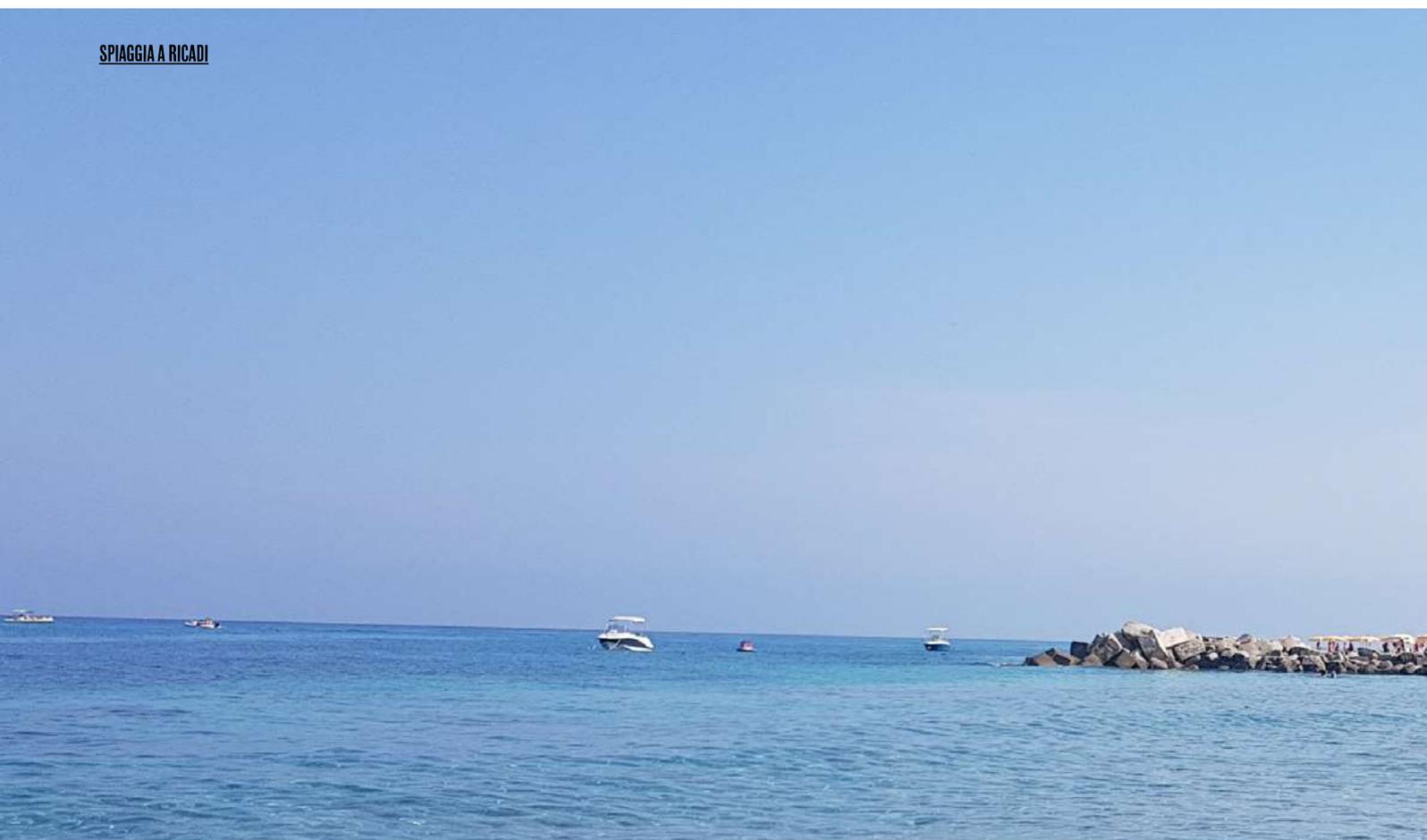


TRAMONTO A TROPEA

## CAPO VATICANO

Un territorio variegato caratterizzato dal promontorio che ne assume il nome e che raggiunge un'altezza massima di 124 m, costituito da uno speciale granito. A colpire sono soprattutto le vedute panoramiche, che con i colori del tramonto sono ancora più suggestive. Le acque del mare sono limpidissime, con un susseguirsi di calette e grotte, raggiungibili molto spesso esclusivamente con le barche. Questo era il luogo di produzione della famosa cipolla rossa, portata poi a Tropea per essere venduta.





## DOVE DORMIRE A TROPEA

### Villa Paola

Un hotel 5 stelle all'interno dell'antico convento francescano del XVI secolo dell'Ordine dei Minimi: una dimora storica che conserva nella leggerezza estetica del suo design e nella tranquillità dei suoi spazi le suggestioni del suo passato. Solo 12 camere costruite proprio dove il Santo di Paola, giunto a Tropea nel 1464, aveva scelto il sito per la costruzione del suo santuario. Questo piccolo promontorio, divenuto poi hotel, vanta una delle terrazze panoramiche e piscina a sfioro tra le più belle di Tropea.



## DEGUSTAZIONI FURCHI WINE



Da un'idea di Marco Furchi, imprenditore agricolo e turistico, un'occasione unica per toccare con mano le eccellenze della terra calabrese. Se andrete a Tropea non perdetevi l'occasione di visitare l'azienda e assaggiare i loro prodotti. Nel pacchetto "Tramonto in vigna" potrete passeggiare nel piccolo vigneto per capire come funziona il lavoro tra i filari, per poi degustare in compagnia e al tramonto vini e prodotti tipici. Con "Tropea Onion Experience", invece, ci si addentererà tra i campi di cipolle per conoscere anche tutte le fasi di lavorazione. Anche qui, a fine passeggiata, ci si rilasserà degustando cipolle e altri prodotti calabresi.

## DOVE DORMIRE A CAPO VATICANO

### Capovaticano Resort Thalasso SPA

Circondato di natura e bellezza, con la più grande Spa della Calabria, per oltre 2.000 mq con piscine di acqua marina, a pochissimi metri dalla spiaggia. La thalassoterapia è infatti il tratto distintivo che mira a raggiungere il benessere psico-fisico attraverso le proprietà terapeutiche e rigeneranti dell'acqua di mare.



VISTA PANORAMICA  
DELLA COSTA. RICADI

## RICADI

Comune in provincia di Vibo Valentia, si trova alla base dell'altopiano del Monte Poro. Le spiagge più famose e che non si possono assolutamente perdere sono quelle di Grotticelle, Riacy, Praia I Focu e Tono, caratterizzate da sabbia bianca e finissima. All'interno del Museo Nazionale di Reggio Calabria sono presenti numerosi reperti archeologici ritrovati proprio in queste zone, in quanto luogo abitato fin dalla Preistoria. Si sono poi susseguite le incursioni di Greci, Cartaginesi, Romani, Bizantini, Arabi e Normanni.

#### Indirizzi utili

- [www.capovaticanoresort.it](http://www.capovaticanoresort.it)
- [www.furchiwine.com](http://www.furchiwine.com)
- [www.villapaolatropea.it](http://www.villapaolatropea.it)

## CURIOSITÀ

Il motivo per il quale questo territorio è noto come "Costa degli Dei" è legato al mito secondo cui l'odierna Vibo Valentia (Hipponion) era stata scelta da alcune divinità come dimora per la bellezza dei paesaggi. 🌿