

NATURAL

N. 266 MENSILE - AGOSTO 2025
3 EURO

style

**JESSICA
ALBA**

MEGLIO SINGLE
CHE MOGLIE
PER ABITUDINE

LA DIETA ZODIACALE

I CIBI GIUSTI
SEGNO
PER SEGNO



4 PROGRAMMI
LAST MINUTE
PER PERDERE
PESO IN FRETTA

TRUCCO
"METALLIZZA"
L'ABBRONZATURA

BENESSERE
6 PIANTE PER
GAMBE AL TOP

PSICOLOGIA
10 BUONI MOTIVI
PER AVERE
UN CANE

TEST
SEI CAPACE
DI STACCARE
LA SPINA?

VIAGGI
CASTELLI
CON LE TERME
E SPIAGGE
BANDIERA BLU

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/Mi - Austria Euro 6,50 - Belgio Euro 5,80 - Francia Euro 5,50
Principato di Monaco Euro 5,50 - Germania Euro 7,00 - Portogallo (Cont.) Euro 4,90 - Spagna Euro 4,90 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,95 - P.I. 01-08-2025



An aerial photograph of Forte dei Marmi, showing a wide sandy beach with rows of blue and white beach umbrellas and lounge chairs. The town with its red-tiled roofs is visible behind the beach, and the Apennine mountains rise in the background under a blue sky with scattered clouds.

Sul mare sventola Bandiera Blu

*Dalla Liguria alla Puglia
passando per Toscana
e Marche, senza dimenticare
le acque dei laghi di Piemonte
e Alto Adige: ci sono queste
tra le spiagge italiane
premiare per l'attenzione
all'ambiente. Star dell'estate,
ma dal cuore green*

a cura di **DIANA DE MARSANICH**
testi di **ELENA BARASSI**

Forte dei Marmi, reginetta della Versilia

Per il 35esimo anno consecutivo il **litorale di Forte dei Marmi** è stato premiato con la Bandiera Blu, un riconoscimento assegnato dalla Foundation for Environmental Education alle spiagge che abbracciano la sostenibilità. Le storiche tende degli stabilimenti, su tutti i Bagni Mario e Piero, custodiscono un'eleganza d'altri tempi con le cabine in legno dipinte in tonalità pastello, che si susseguono ordinate tra la sabbia finissima e il profilo delle Alpi Apuane sullo sfondo. La modernità è arrivata, ma non ha scalfito il fascino discreto delle ville tra i pini né quello delle spiagge ampie, dove ogni giornata conserva il sapore dolce di un'estate rétro. Qui il tempo sembra scorrere ancora col garbo che si respirava nei racconti di Susanna Agnelli in *Vestivamo alla marinara*. I tessuti leggeri ondeggiavano al vento, il lino bianco accompagna i passi lenti verso l'aperitivo, mentre il profumo familiare degli spaghetti alle arselles – quelle dell'Osteria del Mare sul pontile sono top – anticipa il pranzo. In bici si scoprono gallerie, pop up di brand di lusso e le botteghe di Kose Rose (via IV Novembre) e Glamour in Rose (via Roma 6/4). La focaccina di Valè in mano e si passeggia tra i banchi del Mercato, un'istituzione da più di cinquant'anni. ►



Il litorale di Forte dei Marmi. Anche quest'anno ha ottenuto la Bandiera Blu per la qualità delle acque di balneazione, la pulizia della spiaggia e i servizi offerti ai turisti.



Le cabine colorate sono il simbolo dell'eleganza di Forte dei Marmi.

La villeggiatura al Forte, fascino d'antan

Dopo oltre venti anni, riapre Pensione America, parte di The Leading Hotels of the World, riportando in vita l'eleganza della villeggiatura anni Sessanta. Fondata nel 1899 e trasformata in pensione negli anni Venti, ha ospitato personalità come Eugenio Montale, Ray Charles e la famiglia Agnelli. Il restauro, curato da Piera Tempesti Benelli per la Collezione EM della famiglia Maestrelli, ha preservato l'anima rétro dell'edificio. Le 18 camere e suite, immerse in un giardino di palme e glicini, combinano artigianato italiano e materiali naturali. Adults only, ristorante, piscina in ceramica, bici e campo da tennis. A pochi passi, il Bagno Assunta completa l'esperienza: cabine in legno ed eleganti ombrelloni a righe bianche e blu. Doppia Deluxe con balcone da 815 euro a notte in b&b. **INFO** Pensione America, Forte dei Marmi (Lucca); www.pensioneamerica.com/it

Claudia Vannucci, Andrea Del Fusco, Andrea D'Angiolo



Sopra, da sinistra, un tavolo del ristorante di Pensione America e la Grand Room di 35 mq. Sotto, da sinistra, la piscina e le bici a disposizione degli ospiti gratuitamente.





Sopra, il Lido di Lerici, premiato con la Bandiera Blu. Sotto, da sinistra, la Junior suite Blu (di 32 mq) a Eco del Mare, e il giardino con i tavoli vista mare.



Nella Costa dei poeti, cinque spiagge superstar

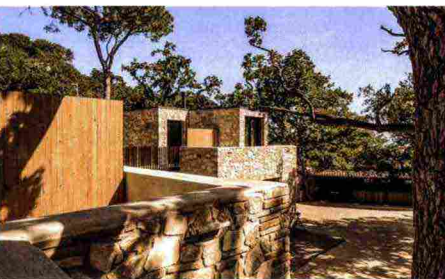
Incastonata in uno dei punti più suggestivi del Golfo dei Poeti, Lerici è uno dei più bei borghi marinari della Riviera di Levante. In questo tratto di Liguria orientale, dove la terra si tuffa nel mare tra scogliere e macchia mediterranea, si aprono calette segrete e spiagge premiate dalla Bandiera Blu come la **Baia Eco del Mare**, la **Baia Blu/Marinella**, **Fiascherino** e gli **stabilimenti Colombo e Lido**. Qui il paesaggio, scandito dal verde dei pini e dall'azzurro del mare, ha ispirato fin dal XIX secolo poeti, pittori e viaggiatori, da Shelley a Virginia Woolf. Lungo i carrugi, su cui si affacciano le case coloratissime, che sembrano sorreggersi l'un l'altra, si raggiunge il quartiere ebraico e il castello, da cui parte la passeggiata sul lungomare. Si fa tappa a Villa Magni a San Terenzo, dove soggiornò il poeta inglese, e si prosegue verso Tellaro, tra i borghi più belli d'Italia, per ammirare un tramonto che non ha uguali. Non prima di aver fatto un tuffo a La Caletta, per ammirare il piccolo faraglione che sorge dall'acqua e i resti di un'antica nave romana. Per un assaggio dei famosi muscoli del Golfo, polpo e trofie al pesto, si va al Frantoio, mentre i canestrelli sono buonissimi da Angelina.

Rifugio hippie chic

Creato negli anni Cinquanta nella baia di Maramozza (sopra), da una visione di François e Nicoletta Mozer, Eco del Mare è un rifugio boho-chic, con stabilimento balneare con ristorante e beach club raggiungibile a piedi, in ascensore o via mare. Incastonate nella roccia, con tetti trasformati in giardini e pareti in pietra, cinque Junior suite e una Comfort room, tutte vista mare, dove artigiani e artisti hanno creato atmosfere fiabesche. Junior suite da 734 euro a notte in b&b. **INFO** Eco del Mare, Lerici (La Spezia); ecodelmare.it



Sopra, la spiaggia Urbani a Sirolo. Sotto, da sinistra, il resort Casacon, costruito con pietra del Conero, e una camera Deluxe.

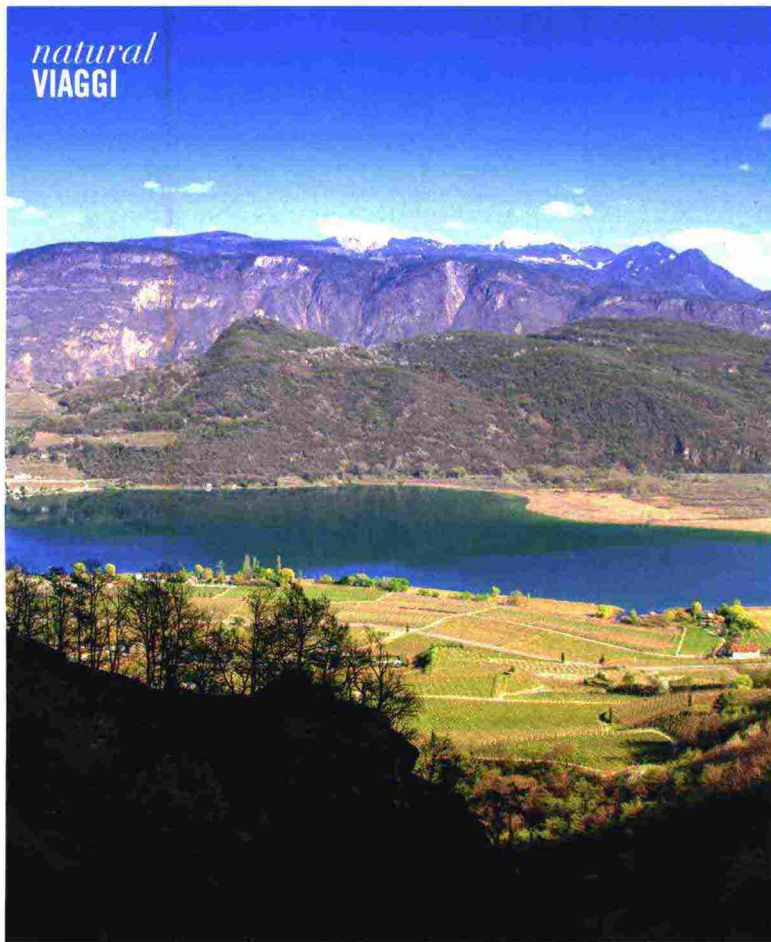


Mare da sogno a Sirolo, la Perla del Conero

All'alba, appare sospesa tra mare e montagna, con l'antico castello medievale incastonato nel verde del Parco del Conero e affacciato su uno degli angoli più incontaminati dell'Adriatico. Da oltre vent'anni, le acque cristalline di **Sirolo** sono insignite della Bandiera Blu e delle 4 Vele di Legambiente: un record per le Marche, che la confermano tra le località balneari più premiate d'Italia grazie alle bianche falesie della **Due Sorelle**, raggiungibili solo via mare, alla selvaggia **Sassi Neri**, fino alla più accessibile **San Michele**, ora anche attrezzata. In sella a una bici si raggiungono la spiaggia **Urbani**, sotto alte falesie, tra pini e grotte marine, e l'area archeologica I Pini. Nel cuore del Parco, il Teatro alle Cave, ricavato da un'antica cava di pietra, regala serate d'arte in un'acustica perfetta. Il borgo, con i suoi vicoli lastricati e la celebre piazzetta panoramica, offre scorci poetici e silenziosi. A tavola, il sapore autentico dei moscioli selvatici – presidio Slow Food – celebra il legame profondo con il territorio. Da assaggiare quelli della storica Osteria Sara. Un maritozzo del forno Sabbatini e si parte per un trekking verso i Piani di Raggetti o il Belvedere Nord, dove lo sguardo si perde tra le vette dei Sibillini e il respiro del mare. ►

Charme sulla scogliera

Nascosto tra il verde del Parco del Conero e il blu dell'Adriatico, a 400 metri dalla spiaggia a mezzaluna Urbani, premiata con la Bandiera Blu, Casacon è un rifugio di eco-charme costruito con pietra del Conero. Offre 11 camere arredate con cura, una cucina che valorizza il territorio con una veranda che si affaccia sul bosco, un music bar aperto tutti i giorni dalle 18, una terrazza panoramica e una piscina a sfioro con vista mare (sopra). Da 186 euro a notte in b&b. **INFO** Casacon, Sirolo (Ancona); www.casaconsirolo.com



Sopra, il lago di Caldaro. Sotto, la piscina e una camera dell'Hotel Cristal a Nova Ponente.



Nel lago balneabile più caldo delle Alpi

Immerso in un paesaggio modellato da vigneti, frutteti e boschi, il **lago di Caldaro**, in Alto Adige, non è ancora stato insignito della Bandiera Blu, ma è il più ampio bacino balneabile dell'Alto Adige, oltre che il più caldo. Scrigno di biodiversità, è la meta eletta per gli amanti del nuoto, della vela e delle escursioni. Un percorso pedonale di circa 7,5 chilometri lo cinge armoniosamente, alternando scorci lacustri a sentieri tra vigne e zone boschive. Per i ciclisti, un itinerario panoramico collega Caldaro ai borghi limitrofi, attraversando paesaggi di rara suggestione. Il territorio si snoda lungo la celebre Strada del Vino: tappa d'obbligo la cantina Kaltern, rinomata per il Kalterersee DOC. Tra i portici silenziosi di Caldaro si acquista pane Kernigs da Bäckerei Wörndle e Mezetspeck da Mathá. Patria del Gewürztraminer, Termeno affascina con le sue strette viuzze, le case decorate da affreschi e il maestoso campanile. Si dorme all'Hotel Cristal, a trenta minuti di auto, da 316 euro a notte a camera in mezza pensione. **Info:** Hotel Cristal, Nova Ponente (Bolzano); www.hotelcristal.com/it



L'isola di San Giulio, al centro del lago d'Orta. Si raggiunge da Orta in sette minuti di battello.

Un tuffo nel lido "virtuoso"

Cuore spirituale del lago d'Orta, San Giulio custodisce il monastero benedettino Mater Ecclesiae e la basilica romanica di San Giulio. L'isola è un piccolo gioiello percorso dalla via del Silenzio e della Meditazione, un sentiero contemplativo tra case antiche e scorci sul lago, lungo il quale si ammirano vari aforismi sulle meraviglie del silenzio. Di fronte a San Giulio, Gozzano è un borgo ricco di storia immerso nella natura su cui svetta la Torre di Buccione, vestigia medievale oggi inserita in una riserva naturale. Pausa gourmet al ristorante Gustamante in via de Gasperi per un assaggio di ravioli al brasato. A Omegna tappa agli store factory di Alessi, Bialetti e Lagostina per fare incetta di oggetti cult del design italiano. Per un tuffo rigenerante il **Lido di Gozzano** è l'unica località del lago d'Orta ad aver ottenuto la Bandiera Blu. Si dorme a Villa Crespi, parte di Relais & Chateaux, da 405 euro a notte in b&b. **Info:** Villa Crespi, Orta San Giulio (Novara); www.villacrespi.it

Shutterstock, Getty Images, Relais&Chateaux

Sotto, Villa Crespi a Orta San Giulio. Ha uno stile arabeggiante ed è circondata da un grande parco.





Sopra, la spiaggia di Torre Canne, premiata con la Bandiera Blu. Sotto, da sinistra, il ristorante Berton al Vista e la piscina nell'area wellness di Vista Ostuni.



A Ostuni, la Città Bianca dal cuore blu

Sospesa fra terra e mare, Ostuni è una delle gemme più autentiche della Puglia. Arroccata su tre colli della Valle d'Itria, domina la pianura come un'acropoli bianca, mentre le spiagge del **Parco Naturale Regionale Dune Costiere** anche quest'anno sventolano la Bandiera Blu. Imperdibili **Creta Rossa**, con calette di sabbia rossastra, **Lido Fontanelle**, ombreggiato da una pineta, le dune di **Lido Stella**, la raffinata **Rosa Marina** profumata di macchia mediterranea, fino alla lunga spiaggia di **Torre Canne**, perfetta per famiglie e bambini. Ma è all'interno delle sue mura che Ostuni svela la sua vera anima: un dedalo di viuzze imbiancate a calce che si arrampicano fino alla cattedrale romanico-gotica. Al centro del borgo antico, botteghe artigiane, caffè nascosti e terrazze guardano l'Adriatico. Simbolo iconico è la Porta Blu, affacciata sulla piana degli ulivi, perfetta per godersi lo spettacolo del cielo che si fonde col mare. Sosta gourmet dall'Asso di Spade per il panzerotto al suggestivo Caffè Cavour, scavato nella roccia, per orecchiette e bombette, sino allo storico bar White Ostuni Tito Schipa. Nuovo indirizzo è Ramunno Bistrot: pesce, pizza in pala e vini selezionati. Fashion e design di classe, alla Galleria di Laurence Pineau Valencienne. 

Buen retiro di lusso tra gli ulivi

A Ostuni, ricavato in un'ex Manifattura Tabacchi, in origine un convento del XIV secolo, è stato inaugurato quest'estate e fa parte della catena alberghiera di lusso The Leading Hotels of the World. Offre 28 camere e suite, distribuite intorno a un chiostro. Dispone di piscina (sopra), centro wellness e il ristorante Berton al Vista, che propone la cucina salentina rivisitata dal celebre chef stellato. Junior Suite da 745 euro a notte, colazione inclusa. **INFO** Vista Ostuni, Ostuni (Brindisi); www.vistapalazzo.com