

# Ginkgo Longevity Restaurant

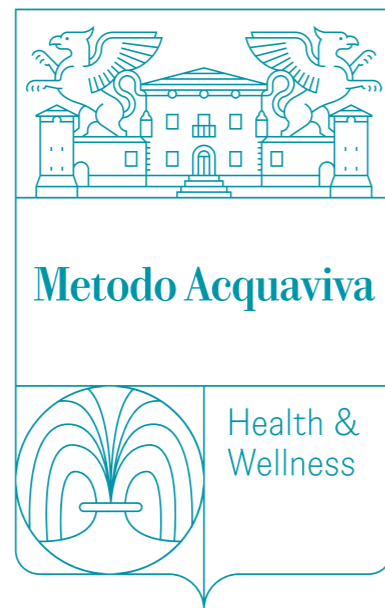
Benvenuti in un incantevole giardino di Eden, intitolato al Ginkgo Biloba, la pianta della longevità.

**Qui la scienza incontra l'arte della cucina.**

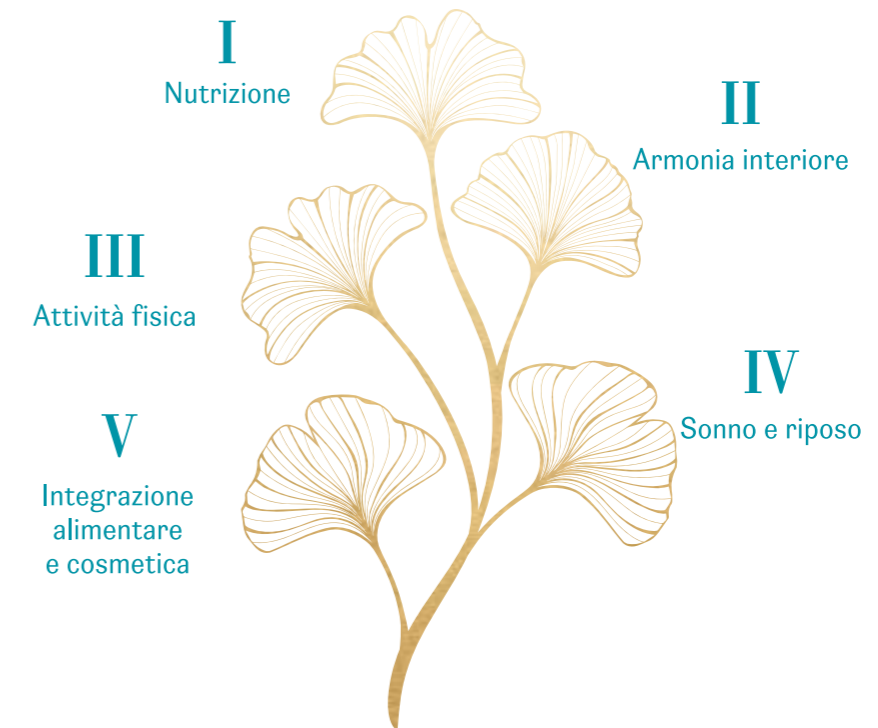
Elementi naturali, colori rilassanti, suoni e attenzione alla sostenibilità evocano la **biofilia**: è un luogo ispirato alla natura che favorisce la *mindfulness*, avvalorato da esperienze di *Mindful Eating*, *Masterclasses* e *Cooking classes*.

**Il menù potenziativo**, unisce il piacere del palato al desiderio di benessere, ispirandosi al **Metodo Acquaviva** base dei **Retreats di Palazzo di Varignana**. Ideato dalla dr.ssa Annamaria Acquaviva, il Metodo si fonda sui Cinque Pilastri della Salute.

Nei *Menu Degustazione*, questi principi originano un percorso che risveglia il pieno potenziale di sé e dove **il cibo è un potente regolatore biologico che modula i geni della longevità**.



## Metodo Acquaviva I 5 Pilastri della Salute



## Longevity Menu

*“Ho formulato un menu funzionale innovativo, con impatto glicemico controllato, senza zuccheri aggiunti né farine raffinate. Stimola il metabolismo, contrasta lo stress ossidativo e supporta il sistema immunitario.*

**Protagoniste sono le combinazioni strategiche di nutraceutici, in grado di modulare i geni della longevità e potenziare le performance fisiche e mentali.**

*La sostenibilità guida ogni scelta: prodotti locali, fiori edibili e ingredienti d'eccellenza della nostra azienda agricola, tra cui il pluripremiato olio EVO, principe della Dieta Mediterranea.*

*Il menu è antinfiammatorio, low-FODMAP, privo di glutine, latticini e carboidrati raffinati. Aglio e cipolla sono esclusi per favorire la digestione. Si presta anche a un'alimentazione low-carb, chetogenica o vegan. Questo menu rispetta i principi della dieta MIND, per favorire le funzioni cerebrali.*

*Ogni piatto è accompagnato da elisir dedicati, che ne amplificano i benefici.*

**Dr.ssa Annamaria Acquaviva**



**Dr.ssa Annamaria Acquaviva,**  
**DIRETTORE SCIENTIFICO DI PALAZZO DI VARIGNANA**

Dietista nutrizionista e dr.ssa in farmacia. Certificata in mindfulness.  
Esperta in scienza della longevità, nutrizione clinica e pediatrica.

Autrice del libro  
*Health Revolution, I 5 pilastri della salute Benessere e Longevità secondo il Metodo Acquaviva*

## MENU DEGUSTAZIONE

### Longevity Experience: un viaggio in cinque tappe

Un viaggio culinario ispirato ai **5 Pilastri del Metodo Acquaviva**.

Ogni menu rappresenta una tappa del viaggio. Completando le cinque esperienze, si attiva una sinergia profonda che aiuta a **risvegliare il pieno potenziale di sé**.

Frutto della ricerca e dell'esperienza clinica della Dr.ssa Annamaria Acquaviva, questo percorso **trasforma la scienza della longevità in un rituale da vivere e assaporare**.

#### Cinque menu per cinque tappe del viaggio

##### I. PURE BOOST

*Risveglia il tuo potenziale. Rinnova la tua energia.*

##### II. TURN BACK TIME

*Migliora il tuo ben-essere. Ferma le "lancette del tempo".*

##### III. BEYOND TIME

*Costruisci la tua longevità, oggi e domani. Favorisci le tue performance.*

##### IV. MOONLIGHT HARMONY

*Trova il tuo equilibrio interiore. Rigenera corpo e mente.*

##### V. VITAL GLOW

*Risplendi di vitalità. Brilla di nuova luce dentro di te.*

Ogni tappa è arricchita da **Longevity Tips**, consegnati a fine esperienza per **integrare il Metodo Acquaviva nella quotidianità** e prolungare i benefici oltre la tavola.



## Menu Degustazione

### I. Pure boost



#### NUTRIZIONE FUNZIONALE

*Risveglia il tuo potenziale. Rinnova la tua energia*

La sinergia degli ingredienti funzionali sostiene corpo e mente e interagisce con i geni della longevità. **Crea le basi di un benessere duraturo.**

## Menu

### AMUSE-BOUCHE DI STAGIONE

**GIARDINO DI RUBINI** - FRUTTI DI BOSCO, PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE E VIOLE, OLIO EVO LAFONTE



ELISIR: Aurora Fiorita

**SCRIGNO DI MARE E SMERALDO** - RAVIOLI DI BIETOLA E BACCALÀ MANTECATO ALL'OLIO EVO CA' BIANCA

ALLERGENI: 4

ELISIR: Oro Radiante

**FAVA IN FIORE** - SOFFICE DI FAVA BIANCA ALLA CURCUMA E PEPE DI TIMUT MOSAICO DI VERDURE COTTE E CRUDE, OLIO EVO VARGNANO

- ALLERGENI: 9

ELISIR: Essenza di lavanda

**SOGNI DI LAVANDA** - MACARON ALLA LAVANDA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI

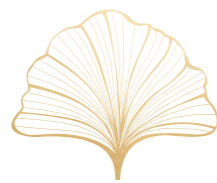
- ALLERGENI: 3, 8

ELISIR: Nebbia di Matcha

65,00 euro

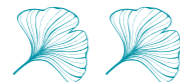
Con abbinamento Longevity Elisir: 95,00 euro

**Pure Boost** ha risvegliato il tuo potenziale, creando le basi di equilibrio ed energia. Ora è il momento di **fermare il tempo: prosegui con Turn Back Time**. Scoprirai piatti rigeneranti che contrastano lo stress ossidativo e promuovono bellezza e vitalità profonde.



## Menu Degustazione

### II. Turn back time



#### ARMONIA INTERIORE

*Migliora il tuo ben-essere. Ferma le "lancette del tempo"*

La fase centrale del viaggio Longevity, è dedicata alla **rigenerazione cellulare e alla bellezza**. Gli ingredienti ricchi di **antiossidanti, flavonoidi e vitamine essenziali** contrastano lo stress ossidativo.

## Menu

### AMUSE-BOUCHE DI STAGIONE

**TIMELESS ROSE** - ROSA DI RAPA ROSSA, RIDUZIONE DI MIRTILLI, PESTO DI NOCCIOLE E CAPPERI, PERLE DI SPIRULINA E FINOCCHIO CROCCANTE, OLIO EVO LA FONTE

- ALLERGENI: 8

ELISIR: Aurora Fiorita

**RISO ERMES** - CON VERDURE ED ERBE AROMATICHE DI STAGIONE SU CREMA DI CAROTE ALLO ZENZERO, OLIO EVO LA FONTE

- ALLERGENI: 9, 12

ELISIR: Raggio speziato

**ROMBO SVELATO ALLA NERANO** - CON ZUCCHINE, MENTA, OLIVE E OLIO EVO LA FONTE

- ALLERGENI: 4

ELISIR: Rosso Porpora

**SOFFIO D'ORIENTE** - SORBETTO DI MELA VERDE E YUZU

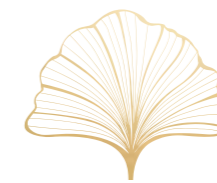
- ALLERGENI: 7, 8

ELISIR: Euforia di Cacao - ALLERGENI: 8

70,00 euro

Con abbinamento Longevity Elisir: 100,00 euro

**Turn Back Time** ha migliorato il tuo benessere, "fermando le lancette del tempo". Ora è il momento di andare **oltre il tempo**: con **Beyond Time** costruirai un benessere duraturo, nutrendo la tua longevità profonda.



## Menu Degustazione

### III. Beyond time



#### MOVIMENTO

*Costruisci la tua longevità, oggi e domani. Favorisci le tue performance*

*Beyond Time* è il menu di consolidamento: guarda al futuro, grazie a nutrienti funzionali come **omega-3, polifenoli, vitamine e minerali**. Ogni piatto promuove energia ed equilibrio psico - fisico.

## Menu

### AMUSE-BOUCHE DI STAGIONE

**ESSENZA DI GAZPACHO** - CRUDITÉ DI VERDURE DELL'ORTO IN DIVERSE CONSISTENZE, OLIO EVO CA' BIANCA

ELISIR: Essenza di Lavanda

**ORTO SUL MARE**- MILLEFOGLIE DI MELANZANE ALLA MEDITERRANEA, OLIO EVO PANDESCO

- ALLERGENI: 9

ELISIR: Rosso Porpora

**FILETTO TRA VERDE E SPEZIE** - CON SPINACI IN DOPPIA CONSISTENZA, PEPE DI CAYENNA, MELOGRANO E VIOLE DEL PENSIERO ESSICATE, OLIO EVO LAFONTE

- ALLERGENI: 9

ELISIR: Raggio speziato

**PRALINA LONGEVITY** - CONNUBIO DI AVOCADO, CIOCCOLATO FONDENTE E CANNELLA

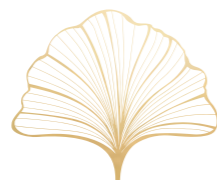
- ALLERGENI: 7, 8

ELISIR: Euforia di Cacao - ALLERGENI: 8

70,00 euro

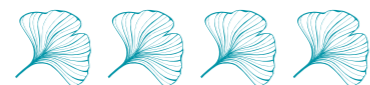
Con abbinamento Longevity Elisir: 100,00 euro

**Beyond Time** ha costruito la tua longevità, nutrendo il tuo benessere a lungo termine. Ora è il momento di scoprire il tuo equilibrio interiore con **Moolight Harmony**, dove corpo e mente si rigenerano attraverso calma e serenità.



## Menu Degustazione

### IV. Moonlight harmony



SONNO E RIPOSO

*Trova il tuo equilibrio interiore. Rigenera corpo e mente*

Menu dedicato al rilassamento profondo e al recupero psicofisico, con ingredienti funzionali, scelti per favorire il sonno e **ridurre lo stress**.

## Menu

### AMUSE-BOUCHE DI STAGIONE

**BOSCO DI SETA** - INSALATA DI SPINACI, SGOMBRO ALL'OLIO EVO PANDESCO, LATTE DI ANACARDI E VINAGRETTE DI MELOGRANO

◆ - ALLERGENI: 4

ELISIR: Essenza di Lavanda

**BON BON DI GAMBERO ROSSO** - GAMBERO DI MAZARA DEL VALLO SULLA SUA BISQUE AROMATIZZATA CON CARDAMOMO, ZAFFERANO E POLVERE DI GAMBERO, OLIO EVO LAFONTE

◆ - ALLERGENI: 2, 9

ELISIR: Raggio Speziato

**PESCATO DEL GIORNO** - CON SCAROLA PASSITA, UVETTE E PINOLI, OLIO EVO PANDESCO

◆ - ALLERGENI: 4, 8, 9

ELISIR: Rosso Porpora

**SOGNI DI LAVANDA** - MACARON ALLA LAVANDA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI

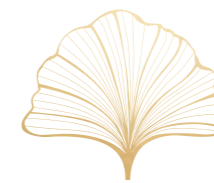
◆ - ALLERGENI: 3, 8

ELISIR: Nebbia di Matcha - ALLERGENI: 8

70,00 euro

Con abbinamento Longevity Elisir: 100,00 euro

**Moonlight Harmony** ti ha aiutato a ritrovare equilibrio e calma interiore. Ora è il momento di nutrire il tuo riposo profondo e risplendere con **Vital Glow**, il completamento della Longevity Experience.



## Menu Degustazione

### V. Vital glow



INTEGRAZIONE ALIMENTARE E COSMETICA

*Risplendi di vitalità. Brilla di nuova luce dentro di te*

*Vital Glow* celebra l'unione tra bellezza e benessere attraverso alimenti funzionali e nutraceutici che sostengono **salute cellulare**, **vitalità** e luce interiore.

## Menu

### AMUSE-BOUCHE DI STAGIONE

**GIARDINO DI RUBINI** - FRUTTI DI BOSCO, PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE E VIOLE, OLIO EVO LAFONTE

◆ - ALLERGENI: 4

ELISIR: Aurora Fiorita

**ORTO SUL MARE** - MILLEFOGLIE DI MELANZANE ALLA MEDITERRANEA, OLIO EVO PANDESCO

◆ - ALLERGENI: 9

ELISIR: Oro Radiante

**SUPREMA AGLI AROMI DEL GIARDINO** - COSCIA DI POLLO DI FATTORIA ALLEVATO ALL' APERTO ALLA GUINNESS PEPE DI SICHUAN E CAROTINE VARIEGATE, OLIO EVO VARGNANO

◆ - ALLERGENI: 8

ELISIR: Raggio Speziato

**PRALINA LONGEVITY** - CONNUBIO DI AVOCADO, CIOCCOLATO FONDENTE E CANNELLA

◆ - ALLERGENI: 8, 9

ELISIR: Euforia di Cacao - ALLERGENI: 8

70,00 euro

Con abbinamento Longevity Elisir: 100,00 euro

**Vital Glow** completa la Longevity Experience: un percorso attraverso i 5 Pilastri della Salute del Metodo Acquaviva, dove scoprire come il cibo rigenera corpo, mente ed energia, risvegliando bellezza e vitalità naturali.



## MENU ALLA CARTA



### Menu alla carta

## BOOST STARTER

#### **GIARDINO DI RUBINI - FRUTTI DI BOSCO, PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE E VIOLE DEL PENSIERO, OLIO EVO LAFONTE**

*Una miniera di sostanze bioattive antiossidanti: antocianine e vitamina C, esaltate dai polifenoli antiossidanti e dall'acido oleico dell'olio EVO.*



14,50 euro

Ideale con Elisir Aurora Fiorita

#### **TIMELESS ROSE - ROSA DI RAPAROSSA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI, PESTO DI NOCCIOLE E CAPPERI, PERLE DI SPIRULINA E FINOCCHIO CROCCANTE, OLIO EVO LAFONTE**

*Un concentrato di antiossidanti e nutrienti che proteggono le cellule, riducono l'infiammazione e supportano il cuore. La sinergia tra betalaine, antocianine e omega-3 favorisce un effetto anti-aging, energia e vitalità.*



12,50 euro

Ideale con Elisir Raggio speziato

#### **BOSCO DI SETA - INSALATA DI SPINACI, SGOMBRO ALL'OLIO EVO PANDESCO, LATTE DI ANACARDI E VINAGRETTE DI MELOGRANO**

*Sgombro, spinaci, melograno e olio EVO uniscono omega-3, polifenoli e grassi monoinsaturi in una combinazione nutraceutica che sostiene cuore, metabolismo e vitalità cellulare.*



13,50 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

#### **ESSENZA DI GAZPACHO - CRUDITÉ DI VERDURE DELL'ORTO IN DIVERSE CONSISTENZE, OLIO EVO CA' BIANCA**

*Pomodoro, verdure fresche e olio EVO apportano licopene, polifenoli e carotenoidi. Una sinergia nutraceutica che favorisce la biodisponibilità dei composti e il benessere del cuore.*



12,50 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda



## Menu alla carta

### PRIMO TRA TUTTI

#### **SCRIGNO DI MARE E SMERALDO - RAVIOLI DI BIETOLA E BACCALÀ MANTECATO ALL'OLIO EVO CA' BIANCA**

*Bietola, baccalà, alghe marine e olio EVO apportano proteine nobili, fibre, omega-3, polifenoli e preziosi nutrienti marini, alleati dell'equilibrio metabolico e della salute cardiovascolare.*

◆ - ALLERGENI: 4

16,00 euro

Ideale con Elisir Oro Radiante

#### **RISO ERMES - CON VERDURE ED ERBE AROMATICHE DI STAGIONE SU CREMA DI CAROTE ALLO ZENZERO, OLIO EVO LA FONTE**

*Un piatto ricco di antiossidanti vegetali, fibre, beta-carotene, polifenoli e gingeroli. Una combinazione nutraceutica che protegge le cellule, riduce l'infiammazione e supporta il sistema immunitario e la digestione.*

◆ - ALLERGENI: 9, 12

13,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato

#### **ORTO SUL MARE - MILLEFOGLIE DI MELANZANE ALLA MEDITERRANEA, OLIO EVO PANDESCO**

*Le melanzane apportano fibre potassio e antocianine, mentre l'olio extravergine di oliva esalta l'assorbimento dei carotenoidi e promuove la salute cardiovascolare.*

◆ - ALLERGENI: 9

14,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

#### **BON BON DI GAMBERO ROSSO - GAMBERO DI MAZARA DEL VALLO SULLA SUA BISQUE AROMATIZZATA CON CARDAMOMO, ZAFFERANO E POLVERE DI GAMBERO, OLIO EVO LAFONTE**

*I gamberi sono fonte di proteine nobili e omega-3, alleati del cuore e delle funzioni cognitive. In sinergia con gli antiossidanti dello zafferano, sostiene la bellezza della pelle e contribuisce al benessere cellulare e alla vitalità.*

◆ - ALLERGENI: 2, 9

15,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

#### **VELLUTI DI STAGIONE - VELLUTATE DI ORTAGGI FRESCHI, OLIO EVO CA' BIANCA**

*Concentrato di micronutrienti e antiossidanti, studiato per nutrire il corpo e sostenere il benessere cellulare.*

◆

14,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora



## Menu alla carta

### SECONDO NATURA

#### **FAVA IN FIOR - SOFFICE DI FAVA BIANCA ALLA CURCUMA E PEPE DI TIMUT CON MOSAICO DI VERDURE COTTE E CRUDE, OLIO EVO VARGNANO**

*La combinazione di fave, curcuma e pepe di Timut attiva una sinergia antinfiammatoria e antiossidante, con effetti potenziati sul benessere articolare e sulla protezione cellulare.*

◆ - ALLERGENI: 9

16,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

#### **PESCATO DEL GIORNO - CON SCAROLA PASSITA, UVETTE E PINOLII, OLIO EVO PANDESCO**

*Pesce, semi, scarola e alga nori apportano omega-3, fibre, iodio e polifenoli. Una sinergia nutraceutica che favorisce il benessere intestinale, il metabolismo energetico e l'equilibrio dell'organismo.*

◆ - ALLERGENI: 4, 8, 9

26,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

#### **ROMBO SVELATO ALL'NERANO - CON ZUCCHINE, MENTA, OLIVE E OLIO EVO CA'BIANCA**

*La combinazione di rombo, zucchine, olive e menta apporta proteine nobili, fibre e polifenoli. Una sinergia nutraceutica che supporta l'equilibrio metabolico e il benessere cardiovascolare.*

◆ - ALLERGENI: 4

24,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

#### **FILETTO TRA VERDE E SPEZIE - CON SPINACI IN DOPPIA CONSISTENZA, PEPE DI CAYENNA, MELOGRANO E VIOLE DEL PENSIERO ESSICATE, OLIO EVO LAFONTE**

*Il manzo offre proteine nobili, gli spinaci vitamina K e carotenoidi, favoriti dalla sinergia con olio EVO. Superfood antiossidanti sono: pepe -che stimola il metabolismo- e melograno, ricco di polifenoli e vitamina C.*

◆ - ALLERGENI: 9

22,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato

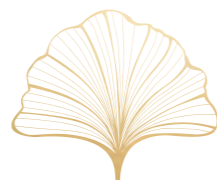
#### **SUPREMA AGLI AROMI DEL GIARDINO - COSCIA DI POLLO DI FATTORIA ALLEVATO ALL'APERTO ALLA GUINNESS PEPE DI SICHUAN E CAROTINE VARIEGATE, OLIO EVO VARGNANO**

*Le proteine ad alto valore biologico del pollo si uniscono ai carotenoidi delle carote e ai composti aromatici del pepe di Sichuan. Una sinergia nutraceutica che supporta il metabolismo energetico e la protezione dallo stress ossidativo.*

◆

18,00 euro

Ideale con Elisir Oro Radiante



## Menu alla carta

### DOLCI ALCHIMIE

#### **GEMME DI VITALITÀ - TARTUFINI DI PRUGNE AL CIOCCOLATO FONDENTE CON NOCCIOLE, POLVERE DI LAMPONE, SUCCO DI MELOGRANO E BOOST DI MACA**

*La maca, energizzante e afrodisiaca, contrasta lo stress. Le prugne, a basso indice glicemico, supportano la salute delle ossa grazie a vitamina K e manganese. Polvere di lampone e succo di melograno hanno potenti effetti antiossidanti.*

- ALLERGENI: 7, 8

12,00 euro

Ideale con Elisir Euforia di Cacao - ALLERGENI: 8

#### **SOGNI DI LAVANDA - MACARON ALLA LAVANDA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI**

*Contrastano l'ansia e lo stress. La farina di mandorle sostiene le ossa, i mirtilli proteggono cuore e cellule, mentre la lavanda rilassa.*

- ALLERGENI: 3, 8

12,00 euro

Ideale con Elisir Nebbia di Matcha - ALLERGENI: 8

#### **PRALINA LONGEVITY - CONNUBIO DI AVOCADO, CIOCCOLATO FONDENTE E CANNELLA**

*L'avocado nutre la pelle con grassi buoni e vitamina E, il cioccolato fondente contiene quercitina, sostiene il cuore e interagisce con i geni della longevità; la cannella promuove l'equilibrio metabolico.*

- ALLERGENI: 7, 8

12,00 euro

Ideale con Elisir Euforia di Cacao - ALLERGENI: 8

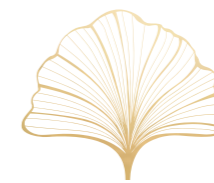
#### **SOFFIO D'ORIENTE - SORBETTO DI MELA VERDE E YUZU**

*La mela, ricca di pectina favorisce la digestione e controlla l'assorbimento degli zuccheri. Il succo di yuzu, fonte di vitamina C, contrasta lo stress ossidativo e favorisce le difese immunitarie.*

- ALLERGENI: 7, 8

12,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato



## Menu alla carta

### PICCOLI GOURMET

Un menù pensato per accompagnare i più piccoli in un viaggio alla scoperta dei sapori naturali, con ingredienti ove possibile biologici. Piatti appetitosi che rispettano i fabbisogni e favoriscono la crescita sana. I piatti sono adatti anche a un'alimentazione senza glutine né lattosio.

#### **TOPOLINO NEL PIATTO**

*Pasta colorata naturalmente con verdure fresche biologiche, condita a scelta con pesto al basilico, sugo di pomodoro o un ragù leggero. Per un pizzico di magia, i più fortunati troveranno nel piatto un piccolo cuore di formaggio Parmigiano Reggiano, tutto da scoprire.*

- ALLERGENI: 7, 8, 9

12,00 euro

#### **FACCIA DA CHEF**

*Frittatina allegra e nutriente, preparata con uova fresche BIO e arricchita da verdure che si trasformano in una faccina colorata e divertente. Un piccolo capolavoro di fantasia nel piatto.*

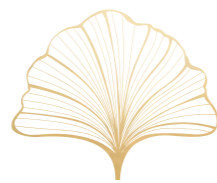
- ALLERGENI: 3

10,00 euro

#### **FRULLÌ FRULLÀ**

*Gelato allegro e sorprendente, fatto con frutta fresca, privo di zuccheri aggiunti e di lattosio.*

7,00 euro



## Menu alla carta

### COPERTO 4,00 euro

In base alla disponibilità, alcuni alimenti dei nostri piatti potrebbero essere congelati o abbattuti e congelati.  
Tracce di ingredienti fonte di allergie/intolleranze potrebbero risultare accidentalmente presenti nei nostri piatti.  
Per informazioni sugli ingredienti delle nostre preparazioni si prega di rivolgersi al personale di sala.

<b>1</b> Glutine	<b>6</b> Soia	<b>11</b> Semi sesamo
<b>2</b> Crostacei	<b>7</b> Latte	<b>12</b> Anidride solforosa
<b>3</b> Uova	<b>8</b> Frutta a guscio	<b>13</b> Lupini
<b>4</b> Pesce	<b>9</b> Sedano	<b>14</b> Molluschi
<b>5</b> Arachidi	<b>10</b> Senape	

 VEGAN  conformi alla dieta FODMAP

### REFERENCES

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)  
<https://sinu.it>

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia  
Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA)  
<https://www.alimentinutrizione.it/sezioni/tabelle-nutrizionali>

SmartFood - Istituto Europeo di Oncologia (IEO)  
<https://smartfood.ieo.it>

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)  
<https://www.eatright.org>

Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione (FOSAN)  
<https://www.fosan.org>

Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025  
<https://www.dietaryguidelines.gov>

European Food Safety Authority (EFSA)  
<https://www.efsa.europa.eu>

Healthy Eating Plate - Harvard T.H. Chan School of Public Health  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Casiraghi L. et al.. Moonstruck sleep: Synchronization of human sleep with the moon cycle under field conditions.  
*Sci Adv.* 2021 Jan 27; 7(5): eabe0465.



## Dalla tavola agli Health & Wellness Retreats Metodo Acquaviva

A Palazzo di Varignana, cultura e storia millenarie si intrecciano con la scienza. In questo contesto favorevole all'innovazione, nascono gli **Health & Wellness Retreats** ispirati al **Metodo Acquaviva**, occasioni "trasformative" per esprimere il proprio potenziale, ritrovare armonia psicofisica ed energia mentale e risplendere di nuova bellezza.

Il **Metodo Acquaviva** è basato su evidenza scientifica e coniuga la medicina occidentale con le pratiche orientali, per raggiungere benessere, equilibrio e bellezza, attraverso l'integrazione bilanciata dei **5 Pilastri della Salute**: nutrizione, armonia interiore, attività fisica, sonno e riposo, integrazione alimentare e cosmetica.

Che si desideri **perdere peso, dormire meglio o aspirare alla longevità**, l'equilibrio tra i 5 pilastri è la strategia di successo **per ottenere risultati più performanti e duraturi**, rendendo la vacanza un'esperienza indimenticabile.

