



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.

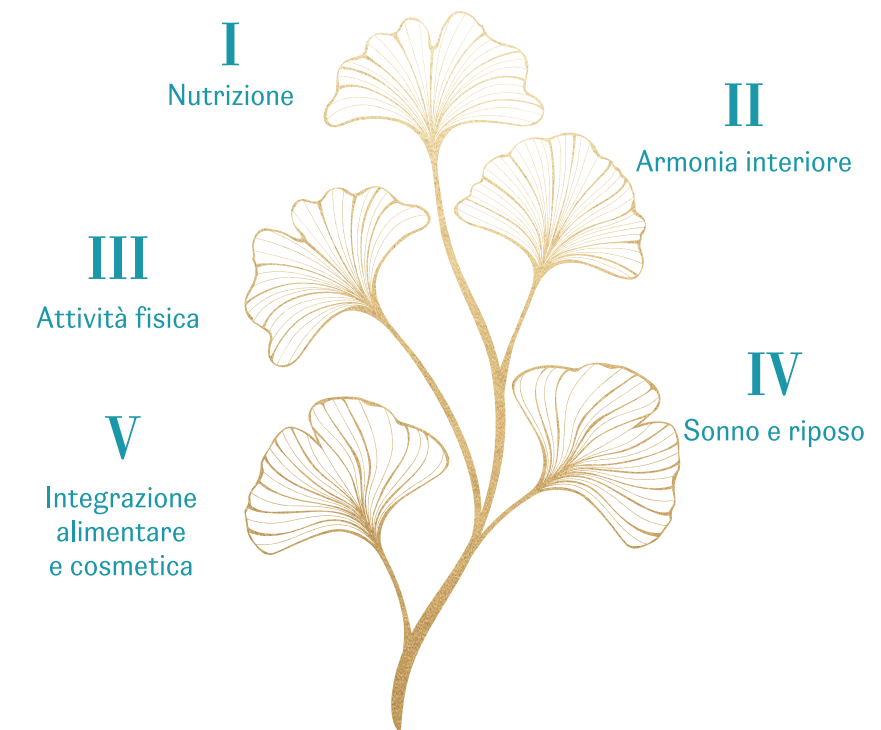
Elementi naturali, colori rilassanti, suoni e attenzione alla sostenibilità evocano la **biofilia**: è un luogo ispirato alla natura che favorisce la *mindfulness*, avvalorato da esperienze di *Mindful Eating*, *Masterclasses* e *Cooking classes*.

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.

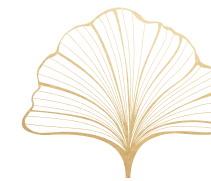
Dr.ssa Annamaria Acquaviva



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

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

LONGEVITY COCKTAIL DI BENVENUTO

AMUSE-BOUCHE

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



ELISIR: Aurora Fiorita

PENTAGRAMMA DI ZUCCA - CANNELLONI DI ZUCCA IN OSMOSI ALLA CURCUMA CON
GAMBERI ROSSI DI MAZARA DEL VALLO, OLIO EVO STIFFONTE

◆ - ALLERGENI: B, I

ELISIR: Oro Radiante

TERRA VIVA - SEDANO RAPA FONDENTE, CECI, PETALI DI TARTUFO, CAFFE' DI CICORIA
E POLVERE DI ORTICA, OLIO EVO VARGNANO

◆ - ALLERGENI: I

ELISIR: Essenza di lavanda

SOGNI DI LAVANDA - MACARON ALLA LAVANDA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI

◆ - ALLERGENI: C, H

ELISIR: Nebbia di Matcha - ALLERGENI: H

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

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.

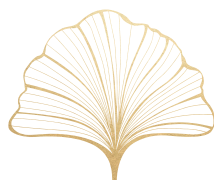
IV. MOONLIGHT HARMONY

Trova il tuo equilibrio interiore. Rigenera corpo e mente.

V. VITAL GLOW

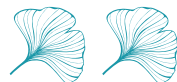
Risplendi di vitalità. Brilla di nuova luce dentro di te.

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

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

LONGEVITY COCKTAIL DI BENVENUTO

AMUSE-BOUCHE

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: H

ELISIR: Aurora Fiorita

NERO FIORITO - RISO VENERE E BROCCOLETTI IN DOPPIA CONSISTENZA, PETALI DI ROSA, BACCHE DI GOJI, OLIO EVO BIO PANDESCO

ELISIR: Raggio speziato

SALMONE SVELATO - CON VERZA E ALICI DEL CANTABRICO, PAPRIKA DOLCE, BASILICO, BABY FINOCCHIO E CREMA ALL'ARANCIO, OLIO EVO LAFONTE

- ALLERGENI: D

ELISIR: Rosso Porpora

SOFFIO D'ORIENTE - SORBETTO DI MELA VERDE E YUZU

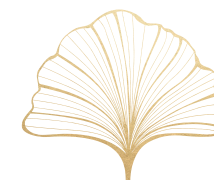
- ALLERGENI: G, H

ELISIR: Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

70,00 euro

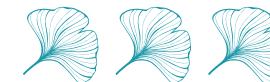
Con abbinamento Longevity Elisir: **100,00 euro**

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

LONGEVITY COCKTAIL DI BENVENUTO

AMUSE-BOUCHE

GOLDEN HARMONY - FLAN DI ZUCCA, CAVOLO NERO IN DOPPIA CONSISTENZA, LIQUIRIZIA E NOTE DI MANDARINO, OLIO EVO VARGNANO

- ALLERGENI: C

ELISIR: Essenza di Lavanda

PERLE VERDE E ORO - SEDANO RAPA CON CREMA DI BROCCOLI, GEL DI MANDARINO E POLVERE DI OLIVE NERE, OLIO EVO STIFFONTE

- ALLERGENI: I

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: I

ELISIR: Raggio speziato

PRALINA LONGEVITY - CONNUBIO DI AVOCADO, CIOCCOLATO FONDENTE E CANNELLA

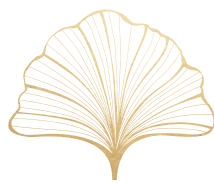
- ALLERGENI: G, H

ELISIR: Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

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

LONGEVITY COCKTAIL DI BENVENUTO

AMUSE-BOUCHE

FIOR DI CRISTALLO - PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE, ARANCE SICILIANE E CHICCHI DI MELOGRANO, OLIO EVO BIO CABIANCA



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: B, I

ELISIR: Raggio Speziato

PESCATO DEL GIORNO - CON PUNTARELLE E MANDARINO, IN GIARDINO DI VERDURE, OLIO EVO BIO CABIANCA

◆ - ALLERGENI: D, I

ELISIR: Rosso Porpora

SOGNI DI LAVANDA - MACARON ALLA LAVANDA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI

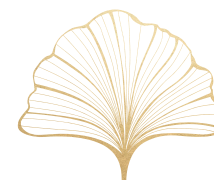
◆ - ALLERGENI: C, H

ELISIR: Nebbia di Matcha - ALLERGENI: H

70,00 euro

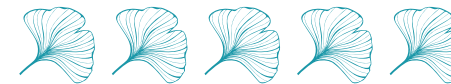
Con abbinamento Longevity Elisir: 100,00 euro

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

LONGEVITY COCKTAIL DI BENVENUTO

AMUSE-BOUCHE

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



ELISIR: Aurora Fiorita

PENTAGRAMMA DI ZUCCA - CANNELLONI DI ZUCCA IN OSMOSI ALLA CURCUMA CON GAMBERI ROSSI DI MAZARA DEL VALLO, OLIO EVO STIFFONTE

◆ - ALLERGENI: B, I

ELISIR: Oro Radiante

SUPREMA AGLI AROMI DEL GIARDINO - POLLO RUSPANTE AL TIMO E ROSMARINO DEL RIO ROSSO CON VARIAZIONE DI ZUCCA ALLA CANNELLA, OLIO EVO LAFONTE



ELISIR: Raggio Speziato

PRALINA LONGEVITY - CONNUBIO DI AVOCADO, CIOCCOLATO FONDENTE E CANNELLA



◆ - ALLERGENI: G, H

ELISIR: Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

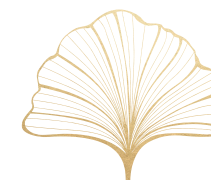
70,00 euro

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.



- ALLERGENI: H

12,50 euro

Ideale con Elisir Raggio speziato

FIOR DI CRISTALLO - PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE, ARANCE SICILIANE E CHICCHI DI MELOGRANO, OLIO EVO BIO CABIANCA

La sinergia dell'azione detox del finocchio con la vitamina C delle arance, potenzia l'azione antiossidante delle antocianine e degli ellagitannini, composti fenolici presenti nel melograno.



10,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

GOLDEN HARMONY - FLAN DI ZUCCA, CAVOLO NERO IN DOPPIA CONSISTENZA, LIQUIRIZIA E NOTE DI MANDARINO, OLIO EVO VARGNANO

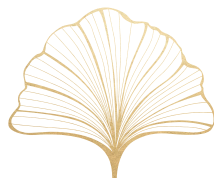
Le proteine nobili dell'uovo si uniscono a zucca e mandarino, ricchi di beta-carotene e vitamina C, antiossidanti che favoriscono il sistema immunitario e l'assorbimento del ferro degli spinaci. La sinergia con la liquirizia favorisce la digestione.



- ALLERGENI: C

13,50 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda



Menu alla carta

PRIMO TRA TUTTI

PENTAGRAMMA DI ZUCCA - CANNELLONI DI ZUCCA IN OSMOSI ALLA CURCUMA CON GAMBERI ROSSI DI MAZARA DEL VALLO, OLIO EVO STIFFONTE

La zucca, ricca di beta-carotene, supporta vista e pelle, l'olio EVO ne potenzia l'assorbimento e l'azione antiossidante. I gamberi, fonte di proteine, collagene e omega-3, favoriscono la salute cardiovascolare.

◆ - ALLERGENI: B, I

16,00 euro

Ideale con Elisir Oro Radiante

NERO FIORITO - RISO VENERE CON BROCCOLETTI IN DOPPIA CONSISTENZA, PETALI DI ROSA E BACCHE DI GOJI, OLIO EVO BIO PANDESCO

Il riso Venere e i broccoletti offrono fibre, antociani e vitamine, mentre bacche di goji e olio EVO apportano antiossidanti e grassi buoni. I petali di rosa completano la sinergia, favorendo vitalità e longevità.

◆

13,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato

PERLE VERDE E ORO - SEDANO RAPA CON CREMA DI BROCCOLI, GEL DI MANDARINO E POLVERE DI OLIVE NERE, OLIO EVO STIFFONTE

Proprietà protettive, antinfiammatorie e detox, derivano dal sedano rapa e dai broccoli, ricchi di sulforafano e indoli, Il mandarino rafforza l'immunità e la sinergia con olio EVO favorisce la longevità cellulare.

◆ - ALLERGENI: I

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: B, I

15,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

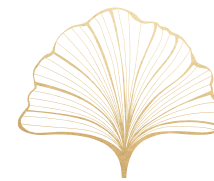
VELLUTI DI STAGIONE - VELLUTATE DI ORTAGGI FRESCHI

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

TERRA VIVA - SEDANO RAPA FONDENTE, CECI, PETALI DI TARTUFO, CAFFE' DI CICORIA E POLVERE DI ORTICA, OLIO EVO VARGNANO

Il sedano rapa e la cicoria nutraceutici naturali detossificano e aiutano la digestione. La sinergia con il tartufo apporta ferro, zinco, potassio e composti antiossidanti e l'ortica ricca in ferro.

◆ - ALLERGENI: I

16,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

PESCATO DEL GIORNO - CON PUNTARELLE E MANDARINO, IN GIARDINO DI VERDURE, OLIO EVO BIO CABIANCA

Il pesce, ricco di proteine nobili e omega-3 per il cuore e le funzioni cognitive, con verdure di stagione, fonte di fibre e antiossidanti. L'olio EVO completa la sinergia, favorendo la protezione cellulare.

◆ - ALLERGENI: D, I

26,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

SALMONE SVELATO AL PROFUMO DI AGRUMI - CON VERZA E ALICI DEL CANTÀBRICO, PAPRIKA DOLCE, BASILICO, BABY FINOCCHIO E CREMA ALL'ARANCIO, OLIO EVO LAFONTE

Il salmone, ricco di omega-3, supporta cuore, pelle e funzioni cognitive. La verza, fonte di fibre e sulforafano, favorisce l'azione antinfiammatoria, mentre l'arancia e l'olio EVO promuovono bellezza e vitalità.

◆ - ALLERGENI: D

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: I

22,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato

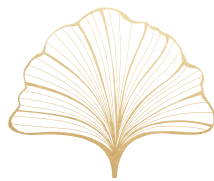
SUPREMA AGLI AROMI DEL GIARDINO - POLLO RUSPANTE AL TIMO E ROSMARINO DEL RIO ROSSO CON VARIAZIONE DI ZUCCA ALLA CANNELLA, OLIO EVO LAFONTE

Carne bianca ricca di proteine e collagene si abbina alla zucca, fonte di betacarotene e triptofano e cannella per equilibrio metabolico. L'Olio EVO migliora l'assorbimento della vitamina A e il rinnovamento cellulare.

◆

18,00 euro

Ideale con Elisir Oro Radiante



Menu alla carta

DOLCI ALCHEMIE

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: G, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

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: C, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Nebbia di Matcha - ALLERGENI: H

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: G, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

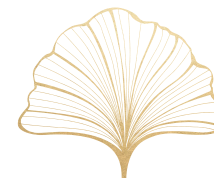
SOFFIO D'ORIENTE - SORBETTO DI MELA VERDE E YUZU

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: G, H

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: G, H, I

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: C

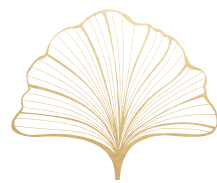
10,00 euro

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.

A Glutine	F Soia	M Semi sesamo
B Crostacei	G Latte	N Anidride solforosa
C Uova	H Frutta a guscio	O Lupini
D Pesce	I Sedano	P Molluschi
E Arachidi	L 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.

