

## HealthyFit smoothies za energiju, libido i vitkost

*Hotel ARCOTEL Allegra i HealthyFIT by Mario Valentić predstavili su novi zajednički koncept poslovanja baziran na posebno osmišljenoj tjelovježbi u HealthyFIT centru i zdravom jelovniku. Mario je tom prilikom u pripremi zdravih smoothija i prezentaciji vježbi imao pomoćnike, pobornike zdravog načina života: bivšu primabalerinu Almiru Osmanović, njezinu kćer Saru David, glumicu Mirnu Medaković i bivšu skijašicu Niku Fleiss*

Novi osebujni Healthy Fitness jelovnik, koji možete konzumirati u ugodnom ambijentu restorana Radicchio i Joe's bara zagrebačkog hotela Arcotel Allegra, temelji se na svježem mesu isključivo hrvatskih dobavljača, svježoj jadranskoj ribi, jelima karakterističnim za vegansku kuhinju, laganim desertima te zdravim i detox smoothie napitcima - sve uz dodatak tzv. super namirnica.

Osim zdravog menua koji je Mario Valentić osmislio u suradnji s hotelom, naglasak je stavljen i na druge pogodnosti, poput mogućnosti grupnog i individualnog vježbanja u centru HealthyFIT by Mario Valentić.

"Ljudski organizam mora biti u ravnoteži s prirodom da bi čovjek bio sretan i zdrav. Simbioza vježbanja, pravilne prehrane te pozitivno duševno stanje koje uključuje druženje s pozitivnim ljudima, neprekidno učenje odnosno osoban rast i razvoj – to su tri komponente koje čine zdrav i izbalansiran organizam. Baš sam zbog toga cijeli svoj HealthyFIT centar opremio s onim što ja zovem fitness igračke: tu su trampolin, TRX i pedalo, provodim i grupne programe koji uključuju bodyweight i pilates te jutarnje vježbe, a svemu sam dodao tzv. relax zonu s masažama koja korespondira s trećom komponentom zdravog tijela s obzirom da ga smiruje!.", objasnio je Mario Valentić.

Na taj je način hotel ARCOTEL Allegra postao mjesto u kojem možete konzumirati balansirane i zdrave obroke, vježbati uz super trenera i nakon toga se opustiti na izvrsnoj masaži. Cilj ove suradnje je konstantan razvitak hotelske ponude u smjeru zdravlja, što u konačnici predstavlja i daljnji doprinos temi održivosti koja je već neko vrijeme važna stavka u načinu na koji ARCOTEL Allegra posluje.

## Recepti za smoothies

**Crveni - ubojica slobodnih radikala:**Sastojci: ½ čaše borovnica, ½ banane, 1 kolut ananasa, 1,5 dcl jogurta, 2 žličice organskog meda, 3 žlice limunovog soka.

**Žuti smoothie - Power libido:**Sastojci: 1 kolut ananasa, 1 kruška, jedna mrkva, 1 stabljika celera, ½ banane, ½ mahune valinije, 1dcl vode.

**Priprema:**svo voće i špinat oprati, očistiti i nasjeći na komade te ubaciti u blender zajedno s vodom. Možete ubaciti i koju kockicu leda.