

Gazzetta

DEL BEN DORMIRE

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

EDITORE
Elite SA, Aubonne
N° 5



MUOVETEVI E DORMITE !

INTERVISTA CON IL DOTT. CARLO FRITSCH

Grazie all'attività fisica possiamo allenare le articolazioni e tenerci in forma. Ma uno stile di vita sano non è completo senza un sonno di qualità. Il Dott. Carlo Fritsch, specialista dell'apparato motorio, ci spiega perché.

QUAL È LA CONDIZIONE DELL'UOMO DEL 21° SECOLO?

Nella nostra società, ci troviamo sempre più spesso di fronte a statistiche. Se

osserviamo le persone sedute davanti a noi, in metropolitana, possiamo distinguere, in particolare, due tipi di persone: quelle molli, che «si affossano» in

posizioni strane e, al contrario, quelle rigide, che sembrano vulnerabili al minimo shock. Non siamo tutti uguali, eppure le nostre atti- (segue a pag 4)

EDITORIALE



LA RIVOLUZIONE DELL'ECONOMIA DELLA CONDIVISIONE

Le nuove tecnologie hanno rivoluzionato il nostro stile di vita. La società si sta dirigendo verso un'economia della condivisione. Le nuove generazioni non sono più interessate al possesso dei beni, bensì all'accesso a determinati servizi e alla possibilità di vivere delle esperienze.

Le imprese devono saper dialogare con i clienti, e saper giustificare il valore e la qualità dei propri prodotti.

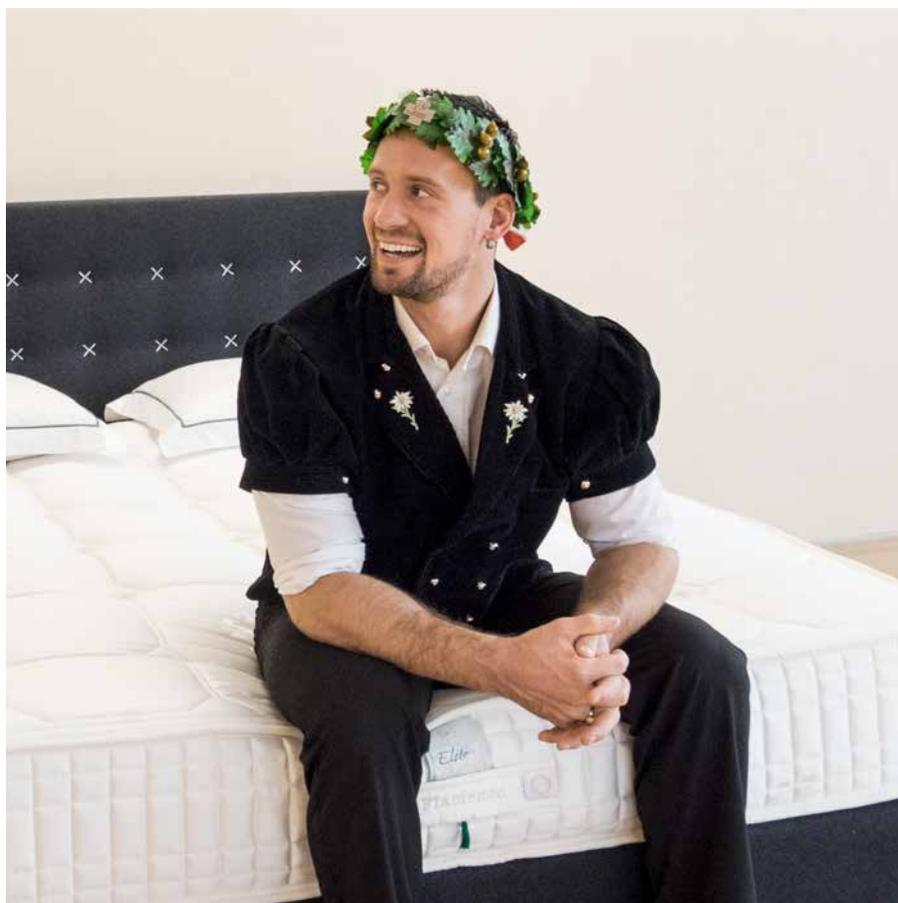
In Elite utilizziamo tecnologie innovative per rispondere ai bisogni reali dei nostri clienti. In quanto attori economici, abbiamo ben compreso che oggi la sfida non consiste solo nella produzione, ma nella condivisione.

La nuova era industriale 4.0 è una grande opportunità per poter condividere le risorse e la ricchezza di questo pianeta. Non dovremmo porci la questione di come rilanciare i consumi, ma, al contrario, di come condividere le risorse, per un mondo migliore e duraturo.

François Pugliese,
ELITE SA

UN AMBASCIATORE ELITE FUORI DALL'ORDINARIO KILIAN WENGER, LA FORZA TRANQUILLA

Incoronato « Re dei Lottatori 2010 » alla Festa federale di Frauenfeld in Svizzera, Kilian Wenger rappresenta la « forza e resistenza » dei lottatori svizzeri. Si è messo a disposizione per giocare con Elite a domanda-risposta.



PERCHÉ HA DECISO DI ASSOCIARE LA SUA IMMAGINE AD ELITE ?

Kilian : Elite è un'azienda svizzera tradizionale che dà importanza al lavoro artigianale di qualità e all'uso dei materiali naturali. I valori di Elite sono simili ai nostri valori nella lotta. Si tratta, in entrambi i casi, di valori acquisiti grazie al lavoro e alla disciplina, perciò posso senz'altro sostenere e rappresentare i prodotti e il marchio di Elite.

A SUO PARERE, È IMPORTANTE AVERE UN LETTO ARTIGIANALE, REALIZZATO CON MATERIALI NATURALI ?

Sì. Ogni volta che posso scegliere, preferisco i prodotti artigianali a quelli industriali, non solo per il letto ma in generale, nella vita di tutti i giorni. Inoltre, nutro un grande rispetto per le aziende che producono ancora in Svizzera, secondo gli standard di qualità svizzeri. Il processo produttivo di Elite mi ha colpito: si tratta

« CON ELITE CONDIVIDIAMO GLI STESSI VALORI : IL LAVORO, IL RIGORE, LA CURA DEL DETTAGLIO, IL RISPETTO PER LA NATURA E PER L'AMBIENTE »

di autentici letti artigianali, realizzati con grande cura e maestria.

QUANTE ORE DORME, OGNI NOTTE ?

Di solito dormo dalle 7 alle 9 ore per notte.

QUALE IMPORTANZA ATTRIBUISCE AL SONNO ?

Dormire bene è molto importante, perché mi permette di rigenerarmi e di avere forza e vitalità per l'intera giornata. Uno sportivo che vuole migliorarsi deve optare per uno stile di vita sano ed equilibrato. Anche per questo motivo ho bisogno del miglior letto possibile.

PENSA CHE LA QUALITÀ DEL SONNO INFLUENZI LE SUE PERFORMANCE E I RISULTATI SPORTIVI ?

Certamente. Migliore è la qualità del sonno, maggiore è la mia capacità di riposo e di recupero. E' un fattore importante per progredire nello sport. In breve : **buon recupero = buoni risultati**

TROVA FACILMENTE LETTI E MATERASSI ADATTI ALLA SUA CORPORATURA ?

(Ride) Non sempre. Per questo adesso sono felice di poter dormire in un letto fabbricato appositamente per me !



**LA LOTTA SVIZZERA
UNO SPORT MODERNO CHE HA CONSERVATO LE SUE ORIGINI**

La lotta svizzera, detta anche «lotta in pantaloni», è - come indicato dal



nome - uno sport tipicamente elvetico. Nel corso degli anni questa disciplina si è sviluppata tanto da diventare uno sport nazionale e gode di grande popolarità.

La lotta svizzera è un combattimento tra due individui robusti, secondo proprie regole, movimenti e prese. I cosiddetti «cattivi» (i migliori lottatori) si confrontano in tornei di lotta.

Alla Festa federale di lotta e dei giochi alpestri si elegge ogni 3 anni il Re federale della lotta.

La lotta svizzera è una disciplina sportiva moderna che ha saputo conservare le sue antiche origini. Molte usanze e tradizioni sono strettamente legate a questo sport e alle feste di lotta. La lotta rappresenta un legame ideale fra tradizioni, sport e progresso.

INTERVISTA CON IL DOTT. CARLO FRITSCH

MUOVETEVI E DORMITE !



DOTT. CARLO FRITSCH

Il Dott. Fritsch si è interessato all'apparato motorio fin dall'inizio della sua attività. Ha lavorato nel settore della riabilitazione e ha creato la consulenza interdisciplinare del rachide, che riunisce medici con differenti specializzazioni per il trattamento del dolore vertebrale. Dal 2002 lavora nella Clinica Bois Cerf di Losanna come specialista nel trattamento dei dolori cronici dell'apparato motorio, attraverso un approccio multidisciplinare.

(continua da p.) vita sono stereotipate. Spesso restiamo seduti al lavoro per molte ore di fila, a volte più di 8, e quando ci alziamo è per spostarci in auto dal punto A al punto B. Il risultato è che al giorno d'oggi l'uomo cammina molto poco e ancor meno allunga i propri muscoli.



COME MANTENERSI IN FORMA ?

Sappiamo che le articolazioni hanno bisogno di movimento, anzi, si nutrono di movimento. Se teniamo sempre la medesima posizione, il nutrimento delle articolazioni non è ottimale, perché si creano zone di compressione che sono meno nutrite. Se osservate le persone mentre lavorano, vi rendete conto che ciascuno tende ad assumere una postura fissa, ripetitiva. Conviene, dunque, raddrizzarsi con regolarità e muoversi un po': in ogni luogo di lavoro è possibile farlo.



SI PUÒ COLTIVARE LA COSCIENZA DEL CORPO ?

Nella nostra società, i giovani spesso evitano il movimento e passano il loro tempo davanti a uno schermo. Se li confrontiamo con coetanei di altre culture, per i quali il movimento è associato all'idea di festa, i nostri giovani hanno meno facilità nei movimenti.

Prendiamo ad esempio la danza. E' un esercizio straordinario, sia per il corpo che per lo spirito. E' istruttivo osservare gli anziani in America Latina, mentre ballano: si divertono e allo stesso tempo si concentrano sulla musica e sul ritmo. Si tengono in esercizio e migliorano la coordinazione motoria, coltivano le relazioni con gli altri e allo stesso tempo si rilassano. E' triste vedere che da noi, invece, molti anziani restano da soli davanti alla televisione; la loro muscolatura si indebolisce a tal punto che quando poi iniziano una qualche attività, sentono dolore.



IN QUESTO SCENARIO, QUANTO CONTA IL SONNO ?

Il bisogno di sonno e di relax fa parte delle evidenze comuni, eppure oggi sembra che per rimanere in gioco occorra essere sempre connessi al computer o al telefono, giorno e notte.

Più procedo nel mio lavoro e più mi rendo conto della profonda correlazione tra disturbi del sonno e tensioni muscolari. In particolare, quando il paziente lamenta vari dolori diffusi, analizzo la qualità del suo sonno.

Quando dormiamo il nostro corpo si libera della sua acidità. Se manca il sonno profondo, la capacità di recupero del corpo ne risente. E' solo in uno stato di completo rilassamento, infatti, che l'ossigenazione dei tessuti può realizzarsi in modo ottimale. In caso contrario, si verifica un accumulo di elementi acidi che causa contratture, crampi e tensioni. Le persone che non dormono bene, proprio a causa della difficoltà di

eliminare gli elementi acidi, svilupperanno, prima o poi, dolori un po' dappertutto. E' quindi fondamentale migliorare la qualità del sonno. Ovviamente ciò non si ottiene prendendo sonniferi dopo aver guardato la televisione fino alle 2 del mattino.



ALLORA COME POSSIAMO FAVORIRE IL SONNO ?

Si tratta di coltivare un certo « lasciar andare » al momento di coricarsi. Certo, non è facile staccare la spina dopo una giornata impegnativa: ciascuno deve trovare il proprio sistema per farlo. Da parte mia, ho bisogno di annotare su un pezzo di carta tutto ciò che mi resta da fare il giorno dopo. Poi dico una preghiera e bevo una tazza di tisana. Non sto attaccato al computer fino alle ore piccole. E' necessario un lasso di tempo di distensione, prima di andare a letto. Una serata in famiglia o con amici, può aiutare ad allontanarsi dalle tensioni e preoccupazioni. Per prepararsi alla notte, è bene imporsi di diminuire il ritmo e di crearsi una sorta di piccolo rituale, da seguire con calma e tranquillità. Tutto questo non ha a che fare con i farmaci, ovviamente.



L'ERGONOMIA DEL LETTO È IMPORTANTE ?

Ci sono persone che dormono un po' dappertutto: ammiro questa capacità di

rilassamento e di abbandono. Quando le responsabilità e gli impegni aumentano, tuttavia, è opportuno dotarsi di un buon letto, per ricaricare le batterie. Durante la gravidanza è importante la qualità del riposo, e lo è ancora di più dopo la nascita dei figli: i genitori dovrebbero investire nell'acquisto di un letto comodo. Anche con l'avanzare dell'età, dato l'insorgere di problemi di mobilità, è necessario utilizzare un buon materasso e, se occorre, un letto con parti inclinabili.



A CHE COSA BISOGNA FARE ATTENZIONE, QUANDO SI ACQUISTA UN MATERASSO ?

La scelta del materasso dipende dalla corporatura e dal peso della persona. Alcune persone, inoltre, hanno bisogno di dormire in una determinata posizione. **E' importante creare zone di portanza anatomica differenziate, di modo che la pressione del corpo sia ripartita su tutta la superficie.** I punti di forte pressione su zone ridotte, infatti, causano problemi circolatori e tensioni. E' quindi indispensabile provare i materassi ed essere ben consigliati.

L'allineamento del corpo durante il sonno è fondamentale. Le zone di appoggio devono adattarsi alla corporatura della persona. Durante la notte, la tonicità muscolare diminuisce, la colonna vertebrale si distende, i dischi si idratano e si rigenerano: bisogna quindi tener conto di questa intrinseca flessibilità della persona, durante le ore di sonno.

I 7 INDICATORI CHE SEGNALANO QUANDO IL MATERASSO NON PIÙ ADATTO AI VOSTRI BISOGNI:

1. Il vostro materasso ha più di 10 anni. *La durata di un materasso varia dai 7 ai 10 anni.*
2. Il vostro letto presenta un affossamento.
3. E' troppo stretto o troppo corto.
4. Fa sempre più rumore.
5. Al risveglio, vi sentite stanchi. *Un letto inadeguato non permette all'apparato muscolare di rilassarsi.*
6. Mal di schiena al risveglio.
7. I movimenti del vostro partner vi fanno svegliare.

Se avete risposto « sì » ad almeno 2 punti su 7, è arrivato il momento di cambiare il vostro letto.

UN BUON LETTO ASSICURA :

- Un sostegno della colonna vertebrale corretto sotto il profilo ortopedico
- Il rilassamento ottimale del sistema muscolare
- Un contatto morbido che permette di eliminare le pressioni sul corpo, favorendo così la circolazione sanguigna e, di conseguenza, la rigenerazione cellulare
- Il mantenimento di una temperatura corporea adeguata
- Un ambiente aerato, sano e confortevole

SMART LEASE – IL CONCIERGE DIGITALE

LA NUOVA ARMA DEGLI HOTEL PER CONTRASTARE AIRBNB



Elite è ben più di un semplice fabbricante di materassi: grazie alle sue innovazioni tecnologiche, aiuta i suoi clienti a battere la concorrenza.

Oggi il settore alberghiero deve affrontare una forte e difficile concorrenza, a causa delle locazioni brevi tra privati, che ha come attore principale il sito web Airbnb. Questi nuovi soggetti fanno di tutto per differenziarsi dall'hotel tradizionale, con la promessa di incontri, condivisioni ed esperienze uniche. Chi utilizza questo canale desidera vivere un'esperienza diversa, locale e autentica. Al momento, gli hotel faticano a rispondere a questa nuova concorrenza, che di certo non si basa solo sul prezzo.

Da inizio 2017 Elite propone una soluzione innovativa che permette agli hotel di reinventarsi e di rispondere a questa nuova forma di fruizione e condivisione.

LA SOLUZIONE DEL «CONCIERGE DIGITALE» DI ELITE

Grazie a un tablet installato in ogni camera d'hotel, il cliente può accedere a una serie di servizi, sia relativi allo stesso hotel, sia relativi ai luoghi circostanti. Ad esempio, il cliente può fare il check-out, leggere il giornale, prenotare

un taxi, scoprire le attività della zona, e ancora prenotare un tavolo al ristorante dell'hotel o in uno dei ristoranti consigliati dall'hotel. In questo modo l'hotel crea una rete di rapporti collaborativi nella sua zona, cosa che renderà coinvolgente il soggiorno del cliente. Inoltre, il personale di servizio potrà individuare gli eventuali malfunzionamenti della camera, dalla disponibilità della stessa fino al sollevamento del letto per facilitare il cambio delle lenzuola. Il tutto con un semplice clic.

Questo sistema è abbinato al sistema Smart Lease, che Elite già da anni propone con successo. Smart Lease consente agli hotel di disporre immediatamente di letti e materassi di alta qualità e di pagare solo in funzione del loro uso effettivo. L'hotel paga il materasso circa un Euro per ogni notte di occupazione: in questo modo un grande investimento viene sostituito da un pagamento mensile variabile.



OFFERTA PRIVILEGIATA FINO AL 31 OTTOBRE 2017

VI SCONTIAMO L'IVA

Sull'intera gamma presso il nostro showroom in Via Marco Formentini 14, Milano presentando questo tagliando

REGALATEVI UN MOMENTO PRIVILEGIATO

E' arrivato il momento di dedicare un po' di tempo al vostro sonno. Fatevi consigliare dai nostri **Sleep Coaches**, che analizzeranno le vostre esigenze, in relazione alla vostra corporatura e alle vostre abitudini di riposo.

ESTERI

ELITE ESPORTA AL SOLE



Nuova collaborazione di prestigio tra Elite e l'Hotel Ola****, inaugurato ad aprile di quest'anno. A soli 7 chilometri dall'aeroporto di Split (Spalato) in Croazia, questo hotel incantevole offre una vista panoramica sul mare.

Scegliendo i letti Elite, l'Hotel Ola offre il massimo del comfort ai suoi clienti. Al pari di Elite, questo hotel privilegia il benessere e la salute e punta su un'offerta innovativa e adatta a tutti.

PROGRAMME

ELITE POWER SLEEP

ELITE POWER SLEEP è un programma terapeutico ideale per coloro che soffrono di insonnia o hanno un sonno agitato, ma adatto anche a chi vuole

semplicemente prendersi una pausa dai ritmi frenetici della quotidianità.

Letti e materassi Elite di alta qualità si abbinano a trattamenti di musicoterapia e aromaterapia. Un perfetto programma per un relax assoluto.

PROMOZIONE SPECIALE INAUGURAZIONE

Elite vi offre una riduzione speciale pari al 10%*
Codice promozione :
ELITEOLA2017

*Validità: 31 dicembre 2017.

Il Codice promozione deve essere indicato al momento della prenotazione della camera.

Non cumulabile con altre promozioni.

Sono esclusi i pasti e la tassa di soggiorno.



UN MATE- RASSO CON UN MARCHIO ECOLOGICO



EU Ecolabel : AT / 014 / 001

Elite è orgogliosa di annunciare il rinnovo della certificazione europea Ecolabel su tutta la gamma dei suoi materassi.

Il marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea stabilisce regole rigorose e chiare. Esso comprende molteplici criteri, quali l'aspetto ecologico e l'impatto sull'ambiente, ma anche la qualità intrinseca del prodotto, tramite la certificazione di test di resistenza e di comfort. Pertanto, è stato del tutto naturale per Elite aderire spontaneamente a questa pratica per offrire ai propri clienti il riconoscimento di questa certificazione.

QUESTA RIVISTA VI È PIACIUTA ?

VI POTETE ABBONARE
GRATUITAMENTE

Tramite e.mail :
gazette@elitebeds.ch

Tramite e.mail :
Elite SA c/o Gazzetta
En Roveray 198
Case Postale 54
CH-1170 Aubonne

INTERVISTA

TRISTAN CARBONATTO

L'ARTIGIANO CIOCCOLATIERE

Elite ha fatto visita al laboratorio del celebre cioccolatiere Tristan Carbonatto, in Svizzera, per parlare della sua passione e del perché ha scelto un letto Elite.



«Elite apprezza il nostro cioccolato da molti anni. Proprio come noi, anche Elite produce i suoi prodotti sul posto, sceglie materiali di alta qualità per darci il massimo del comfort, da sempre. Io sono

**«OGGI SONO IN PIENA FORMA,
LA MIA POSTURA È MOLTO MIGLIORATA
E HO MENO MAL DI SCHIENA,
È FANTASTICO.»**

più che soddisfatto di avere scelto un letto Elite. Con mia moglie abbiamo testato, presso Elite, una vasta gamma di materassi, con diversi spessori, dimensioni e gradi di fermezza. Avevo la sensazione di stare sdraiato su una nuvola: un'esperienza indimenticabile. Oggi sono in piena forma, la mia postura è molto migliorata e ho meno mal di schiena, è fantastico. Non posso che raccomandare Elite a tutti quelli che sono alla ricerca di un buon materasso: non aspettate!»

ELITE NEWS

NOVITÀ : IL LETTO LIVIA progettato di Laurena Savoretti e prodotto nei nostri laboratori - è un'idea innovativa che



vede il letto al centro della camera. LIVIA, in legno e tessuto, è for-



mato da una testiera-guardaroba con specchio scorrevole. E' un letto multifunzione, che offre un'eccellente ergonomia.

PREMIO CANTONALE ALLE IMPRESE INTERNAZIONALI 2016

Elite si è vista assegnare il «Premio speciale della giuria» per le imprese del Canton Vaud attive sulla scena internazionale. Si tratta di un premio che mette in risalto l'apporto dell'impresa allo sviluppo del tessuto economico locale.

SALONE DEL MOBILE DI MILANO

- Durante la settimana del Salone, in collaborazione con ECAL, Elite espone letti e accessori innovativi e audaci nel suo showroom di Brera, a Milano.



ELITE NEL MONDO - Il 2017 vede l'apertura di due nuovi showroom di Elite, uno nel cuore di **Roma** e l'altro a **Parigi**, nella prestigiosa Rue du Faubourg St-Honoré. Elite è inoltre presente a **Kiev**, in Ucraina, e a **Pechino** e **Nanchino** in Cina, tramite nuovi partner.

Elite 
LITERIE D'EXCEPTION

PER CONSIGLI PERSONALIZZATI, FISSATE UN APPUNTAMENTO NEL NOSTRO SHOWROOM

ELITE GALLERY
Via Marco Formentini 14 • 20121 Milano
Tel. 02 36 72 50 57 • www.elitebeds.it

Lunedì	Chiuso
Martedì-Sabato	10h00-19h00
Giovedì	10h00-21h00