

HABIT T YACHT

AUTUNNO / INVERNO 2026

N.1

AMBIENTI, SALUTE E LONGEVITÀ IN NAVIGAZIONE

Il mare che rigenera.

Quando il lusso
incontra la scienza
della longevità.

ACQUA PURA

Tecnologie avanzate
per un'acqua leggera,
sicura e sempre disponibile.

ARIA PULITA

Soluzioni intelligenti
per un ambiente sano,
ovunque tu sia.

RIPOSO E RECUPERO

Spazi e tecnologie pensati
per dormire meglio
e rigenerarsi in profondità.



DESIGN & WELLNESS

Materiali, colori e soluzioni
che trasformano ogni spazio
in un'oasi di benessere.



CUCINA INTELLIGENTE

Tecnologie e cotture evolute
per nutrire il corpo
e semplificare la vita a bordo.



LUCE E RITMI NATURALI

Illuminazione e cicli circadiani
per seguire il ritmo del mare
e del tuo organismo.



DESTINAZIONI RIGENERATIVE

Itinerari, ritmi e ispirazioni
per una vita in armonia
con la natura.



SOLUZIONI
E ISPIRAZIONI
PER UNO YACHT
CHE FA BENE
A TE E A CHI AMI



Perché nasce Habitat Yacht

“

Il mare è il luogo in cui l'essere umano torna al proprio ritmo naturale.

Ci sono luoghi che scegliamo per lavorare.
Altri che scegliamo per vivere.
E poi c'è il mare.

Il mare non è semplicemente una destinazione,
una vacanza o un bene di lusso.
Per me rappresenta qualcosa di molto più profondo.

È uno dei pochi ambienti in cui il nostro organismo sembra ricordare spontaneamente il proprio ritmo naturale.

Il tempo rallenta.
Il respiro diventa più profondo.
I rumori si attenuano.
Gli orizzonti si aprono.

La mente smette di rincorrere continuamente il futuro
e torna a vivere il presente.



Negli anni ho avuto la fortuna di conoscere persone che vivono il mare in modo autentico: armatori, comandanti, professionisti della nautica e famiglie che trascorrono lunghi periodi a bordo dei loro yacht.

Parlando con loro ho scoperto una cosa sorprendente.

Molti investono enormi risorse nella tecnologia di navigazione, nel design degli interni, nei materiali più esclusivi e nelle prestazioni dell'imbarcazione.

Pochissimi, invece, si sono mai chiesti come trasformare uno yacht in un ambiente progettato anche per migliorare il benessere e la salute di chi lo vive.

Ed è proprio da questa domanda che nasce Habitat Yacht.

Non un catalogo di prodotti.

Non una rivista dedicata alla nautica.

Ma un progetto che vuole portare la cultura della longevità all'interno di uno degli ambienti più straordinari che l'uomo abbia mai creato.

Perché uno yacht non è soltanto un mezzo per navigare.

È una casa che si muove.

È uno spazio in cui si dorme, si respira, si cucina, ci si allena, si condividono momenti con la propria famiglia e si costruiscono ricordi destinati a durare per tutta la vita.



A composite image showing the interior and exterior of a modern yacht. The top half shows a curved deck with a glass railing overlooking the sea at sunset. The bottom half shows a bedroom with a large bed and a window looking out at the ocean.

LA CASA CHE SI MUOVE

ARIA
ACQUA
SONNO
LUCE
CUCINA
MATERIALI
TECNOLOGIA

Se trascorriamo giorni, settimane o mesi a bordo, ogni dettaglio dell'ambiente assume un significato diverso.

L'aria che respiriamo.

L'acqua che beviamo.

La qualità del sonno.

La luce che accompagna il ritmo circadiano.

Il modo in cui conserviamo e prepariamo gli alimenti.

I materiali che ci circondano.

Le tecnologie che possono rendere la navigazione non solo più confortevole, ma anche più salutare.

Habitat Yacht nasce proprio con questo obiettivo.

Aiutare armatori, progettisti, cantieri navali e appassionati del mare a guardare l'imbarcazione con occhi nuovi.

Non soltanto come simbolo di libertà.

Ma come uno spazio capace di diventare un vero ecosistema di benessere.



IL VERO LUSO

Le pagine che seguono non parlano di lusso ostentato.

Parlano di qualità della vita.

Di innovazione.

Di ricerca.

Di scelte intelligenti.

Di piccoli dettagli che, sommati tra loro, possono cambiare profondamente l'esperienza della navigazione.

Perché credo che il vero lusso oggi non sia possedere uno yacht sempre più grande.

Il vero lusso è vivere meglio il tempo che trascorriamo a bordo.

È respirare un'aria migliore.

Dormire più profondamente.

Condividere pasti preparati con cura.

Ridurre gli sprechi.

Rispettare il mare che ci ospita.

E fare in modo che ogni viaggio lasci dentro di noi qualcosa di più di una semplice destinazione raggiunta.

Habitat Yacht nasce per questo.
Perché il mare ci insegna ogni giorno
che la vera ricchezza non è arrivare più lontano.
È imparare a vivere meglio il viaggio.

“ Uno yacht può portarci ovunque nel mondo.
Habitat Yacht nasce per rendere ogni miglio
un'esperienza di benessere, salute e longevità. ”



SOMMARIO

01

MANIFESTO —

Perché nasce Habitat Yacht · p. 3



02

EDITORIALE —

Il lusso del tempo ritrovato · p. 10

03

SPECIALE —

Il mare come medicina · p. 13

04

RESPIRARE IL MARE —

Aria urbana, costiera e in navigazione · p. 21

05

SPECIALE —

Dormire in navigazione · p. 29



06

SPECIALE —

L'acqua che bevi in mare · p. 39



07

LA CUCINA DELLO YACHT —

Tecnologia, organizzazione e gusto · p. 49

08

TECNOLOGIE DEL FUTURO —

Lo yacht del 2035 · p. 61

LE BAIE PIÙ RIGENERATIVE —

Mediterraneo e mondo · p. 71

CHEF INTERVIEW · p. 81

CAPTAIN INTERVIEW · p. 84

Il lusso del tempo ritrovato

“ Navigare significa rallentare.
E rallentare, oggi, è forse il più grande
investimento che possiamo fare
sulla nostra salute. ”

Ci sono momenti nella vita in cui ci rendiamo conto che il bene più prezioso non è ciò che possediamo, ma il tempo che riusciamo davvero a vivere.

Negli ultimi anni abbiamo imparato a misurare tutto: le prestazioni, la produttività, la velocità, i risultati. Ma raramente ci fermiamo a misurare la qualità del tempo che trascorriamo con noi stessi, con la nostra famiglia e con le persone che amiamo.

Forse è proprio per questo che il mare esercita da sempre un fascino così profondo sull'essere umano.

In mare il tempo cambia ritmo.
Non perché le ore siano più lunghe,
ma perché il nostro modo di viverle
diventa diverso.

Ogni alba osservata dal ponte di uno yacht,
ogni cena all'ancora in una baia silenziosa,
ogni bagno nelle prime ore del mattino
rappresenta un invito naturale a rallentare.



Ed è proprio in quel rallentare che accade qualcosa di straordinario.

Questa rivista nasce per raccontare proprio questo modo diverso di abitare il mare.

Non parleremo soltanto di yacht. Parleremo dell'esperienza umana che uno yacht può offrire quando viene progettato pensando non solo al comfort, ma anche al benessere.

L'innovazione oggi non consiste semplicemente nell'avere imbarcazioni più veloci, più grandi o tecnologicamente più avanzate. La vera innovazione è creare ambienti capaci di migliorare concretamente la qualità della vita delle persone che li vivono.

Torniamo ad ascoltare
il nostro corpo.

Respiriamo con
maggiore profondità.

Dormiamo seguendo
la luce del sole.

Mangiamo
senza fretta.

Ci muoviamo
di più.

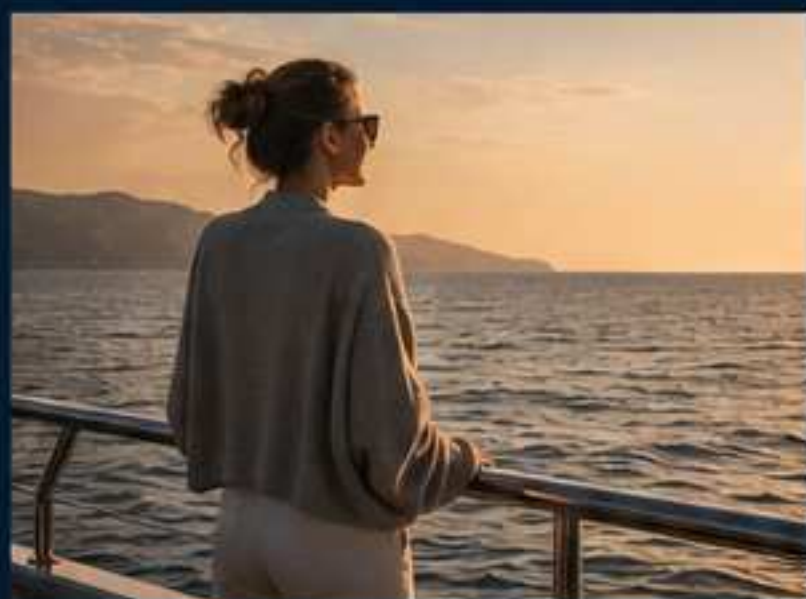
Parliamo
di più.

Viviamo
di più.

Per questo, nelle pagine che seguono, parleremo di aria, acqua, luce, sonno, alimentazione, materiali, design, tecnologia e sostenibilità.

Scopriremo come ogni dettaglio possa contribuire a trasformare un'imbarcazione in un ecosistema di salute, senza rinunciare all'eleganza, al comfort e al piacere della navigazione.

Viviamo un'epoca in cui il vero lusso non coincide più con l'eccesso.



03 | EDITORIALE

Coincide con la qualità.
Qualità dell'ambiente.
Qualità del tempo.
Qualità delle relazioni.
Qualità dell'esperienza.

Habitat Yacht nasce con questa filosofia.
Non vuole insegnare come possedere uno yacht.
Vuole ispirare un modo nuovo di viverlo.

Perché il mare ci offre ogni giorno ciò che la vita moderna tende a sottrarci: spazio, silenzio, luce, natura e tempo.

Sta a noi trasformare questi doni in una nuova cultura del benessere.

Benvenuti a bordo del primo numero di Habitat Yacht.

Il viaggio
inizia qui.

03 | SPECIALE

Il Mare come Medicina

Perché il nostro organismo ritrova il proprio equilibrio quando incontra il mare.

Ci sono luoghi che ci affasciano.
Altri che ci emozionano.
E poi ci sono luoghi che sembrano cambiare il modo in cui il nostro corpo funziona.
Il mare appartiene a questa categoria.

Non è soltanto un paesaggio straordinario o una meta da raggiungere. È un ambiente naturale capace di modificare profondamente la nostra esperienza sensoriale e il modo in cui interagiamo con ciò che ci circonda.

Quando saliamo a bordo di uno yacht e ci allontaniamo dalla costa, qualcosa cambia quasi immediatamente.
Il rumore del traffico scompare.
L'orizzonte si apre.
Lo sguardo smette di incontrare ostacoli.
L'aria assume un profumo diverso.
Il corpo rallenta.
Anche senza rendercene conto iniziamo a respirare con maggiore profondità.
Camminiamo più lentamente.
Parliamo a voce più bassa.
Dormiamo seguendo il tramonto e ci svegliamo con la luce dell'alba.

Non è soltanto una sensazione.

Negli ultimi anni neuroscienze, psicologia ambientale e medicina dello stile di vita hanno iniziato a studiare sempre più attentamente il rapporto tra l'essere umano e gli ambienti naturali, osservando come il mare rappresenti uno degli ecosistemi più completi per favorire il recupero psicofisico.

La sua forza non dipende da un solo elemento.
È l'insieme di luce, aria, suono, colore, salinità e movimento a creare un'esperienza che il nostro cervello riconosce come profondamente diversa da quella urbana.
Per questo motivo il mare non è semplicemente un luogo in cui trascorriamo il tempo libero.
Può diventare un vero alleato del nostro benessere quotidiano.



03 | SCIENTIFICO

Il blu che calma il cervello.

Tra tutti i colori presenti in natura, il blu occupa un posto particolare.

Il mare e il cielo rappresentano i due elementi che più frequentemente riempiono il nostro campo visivo quando navighiamo.

Gli studiosi parlano spesso di Blue Mind, un'espressione coniata dal biologo marino Wallace J. Nichols per descrivere quello stato mentale caratterizzato da maggiore calma, attenzione rilassata e sensazione di benessere che molte persone riferiscono quando si trovano vicino all'acqua.

Non significa che il mare sia una terapia in senso medico.

Significa che alcuni ambienti naturali sembrano facilitare condizioni favorevoli al recupero mentale e alla riduzione dello stress percepito.

Osservare un orizzonte aperto richiede meno sforzo cognitivo rispetto al continuo susseguirsi di edifici, automobili, schermi e segnali tipici della vita urbana.

Il cervello non deve filtrare migliaia di stimoli contemporaneamente.

Può semplicemente osservare.

BLUE
MIND

PERCHÉ IL CERVELLO AMA IL MARE

Sei fattori ambientali che possono favorire calma, attenzione rilassata e benessere percepito.

BLU E ORIZZONTE

Un campo visivo ampio e poco affollato può ridurre il carico di stimoli e favorire un'attenzione più rilassata.



SUONO DELLE ONDE

Il ritmo regolare dell'acqua può contribuire a una percezione di calma e continuità.



LUCE NATURALE

L'esposizione alla luce del giorno sostiene la regolazione dei ritmi circadiani.



ARIA MARINA

La permanenza all'aperto e la ventilazione naturale possono rendere l'ambiente percepito più fresco e confortevole.



SALINITÀ

Profumi, umidità e caratteristiche sensoriali del mare rendono l'esperienza respiratoria diversa da quella urbana.



RILASSAMENTO PROFONDO

La combinazione di natura, spazio, luce e ritmo può favorire il recupero mentale e la riduzione dello stress percepito.



IN SINTESI



Meno sovraccarico visivo



Attenzione più rilassata



Ritmi circadiani sostenuti dalla luce



Maggiore connessione con la natura



Recupero mentale percepito





Il linguaggio delle onde

Se chiudiamo gli occhi a bordo di uno yacht ancorato in rada, il primo elemento che continuiamo a percepire è il suono.

Le onde non producono un rumore sempre uguale.

Creano un ritmo.

Una sequenza continua di frequenze e pause che accompagna il respiro e contribuisce a definire la percezione dell'ambiente.

Molte persone descrivono questa esperienza come profondamente rilassante.

Non è difficile comprenderne il motivo.

Nella vita quotidiana siamo costantemente esposti a suoni improvvisi: clacson, notifiche, motori, telefoni, televisioni, conversazioni sovrapposte.

Il mare sostituisce questa frammentazione con una continuità sonora che favorisce una diversa esperienza di ascolto.

“

È uno dei pochi ambienti in cui il silenzio non è assenza di suono, ma presenza della natura.

La luce che rimette in ordine il tempo

Durante una giornata trascorsa in navigazione siamo esposti a una quantità di luce naturale molto superiore rispetto a quella che riceviamo abitualmente vivendo tra uffici, abitazioni e spazi chiusi.

La luce del sole rappresenta il principale sincronizzatore del nostro orologio biologico.

Al mattino favorisce il risveglio, durante il giorno sostiene la vigilanza e, con il progressivo calare dell'intensità luminosa, prepara naturalmente l'organismo al riposo.

Uno yacht permette di vivere questo ciclo con una continuità che raramente sperimentiamo sulla terraferma.

Il risultato è una percezione del tempo più naturale e meno condizionata dai ritmi artificiali.

ALBA



GIORNO



TRAMONTO



Respirare il mare

L'aria marina possiede caratteristiche differenti rispetto a quella tipica degli ambienti urbani.

Lontano dai centri abitati e dalle principali sorgenti di inquinamento atmosferico, il mare offre un ambiente in cui il vento contribuisce a rinnovare continuamente l'aria.

L'aerosol marino, costituito da minuscole goccioline d'acqua ricche di sali minerali, rappresenta uno degli elementi distintivi di questo ecosistema.

Il suo profumo è immediatamente riconoscibile.

Respirarlo significa immergersi in un ambiente completamente diverso da quello che sperimentiamo nella vita cittadina.



La forza della salinità

L'acqua del mare contiene naturalmente una grande varietà di minerali e oligoelementi.

Pur non essendo destinata al consumo umano, rappresenta l'elemento che definisce il microclima marino.

La presenza di sali minerali, il movimento continuo dell'acqua e l'evaporazione contribuiscono a creare un ambiente unico, capace di influenzare la qualità dell'aria e l'esperienza sensoriale di chi naviga.

È uno degli aspetti meno visibili del mare, ma anche uno dei più caratteristici.





Più che una destinazione, un ecosistema

Forse è proprio questo il motivo per cui, dopo alcuni giorni trascorsi in mare, molte persone raccontano di sentirsi diverse.

Non parlano soltanto di vacanza.

Parlano di lucidità.

Di leggerezza.

Di sonno più profondo.

Di una mente finalmente libera dal rumore continuo della quotidianità.

Habitat Yacht nasce da questa osservazione.

Perché uno yacht può essere molto più di un mezzo di navigazione.

Può diventare un ambiente progettato per amplificare tutti quei fattori naturali che il mare ci offre spontaneamente: aria pulita, luce, silenzio, acqua, orizzonti e tempo.

La vera innovazione non consiste nel sostituire la natura con la tecnologia.

Consiste nel progettare la tecnologia affinché lavori in armonia con ciò che la natura ci regala ogni giorno.



LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché ci sentiamo meglio quando guardiamo il mare?



Diversi studi di neuroscienze e psicologia ambientale suggeriscono che gli ambienti naturali, in particolare quelli dominati dall'acqua, possono favorire una riduzione dello stress percepito, migliorare il recupero dell'attenzione mentale e aumentare la sensazione di benessere. Gli studiosi definiscono questo fenomeno Blue Mind: uno stato di calma vigile favorito dall'interazione con il mare e gli altri ambienti acquatici.

**Il mare, quindi, non sostituisce la medicina.
Ma può diventare uno degli ambienti naturali
più favorevoli per ritrovare equilibrio,
concentrazione e qualità del tempo vissuto.**

04 | RESPIRARE IL MARE

Respirare il Mare

L'aria che ci circonda cambia continuamente. E con essa cambia anche il modo in cui il nostro organismo vive ogni respiro.

Respiriamo circa ventimila volte al giorno.

È un gesto così naturale che raramente ci fermiamo a riflettere sulla qualità dell'aria che entra nei nostri polmoni.

Eppure l'aria non è uguale ovunque.

Può cambiare nel giro di pochi chilometri.

Può cambiare tra una strada e un parco.

Tra un appartamento e una terrazza.
Tra una città e il mare.

Ma soprattutto cambia profondamente quando ci allontaniamo dalla costa e iniziamo a navigare.

Uno degli aspetti più sorprendenti dell'esperienza in mare è proprio questo.

Non ci accorgiamo immediatamente dell'aria che respiriamo.

Ci accorgiamo di come ci sentiamo.

L'aria sembra più leggera.

Respiriamo più profondamente.

Il profumo cambia.

Anche la percezione della fatica sembra diversa.

Naturalmente non esiste un'unica "aria di mare". Le sue caratteristiche dipendono dal luogo, dal vento, dalle condizioni meteorologiche e dalla distanza dalla costa. Tuttavia, confrontando tre ambienti molto diversi tra loro, è possibile comprendere come il contesto influenzi la qualità dell'esperienza respiratoria.





Aria urbana

La città è uno straordinario concentrato di energia, movimento e innovazione.

È anche uno degli ambienti più complessi dal punto di vista atmosferico.

Il traffico veicolare, gli impianti di riscaldamento, le attività industriali, i cantieri e l'elevata densità abitativa contribuiscono a creare un'aria ricca di stimoli ma anche di particelle sospese, gas e composti che possono accumularsi soprattutto durante i mesi invernali.

Nelle giornate caratterizzate da scarso vento o da fenomeni di inversione termica, questi elementi tendono a rimanere più vicini al suolo, rendendo il ricambio dell'aria meno efficace.

Per questo motivo molte città registrano i valori più elevati di particolato proprio tra l'autunno e l'inverno.



TRAFFICO



RISCALDAMENTO



ATTIVITÀ



DENSITÀ

Aria costiera

La costa rappresenta un ambiente di transizione.

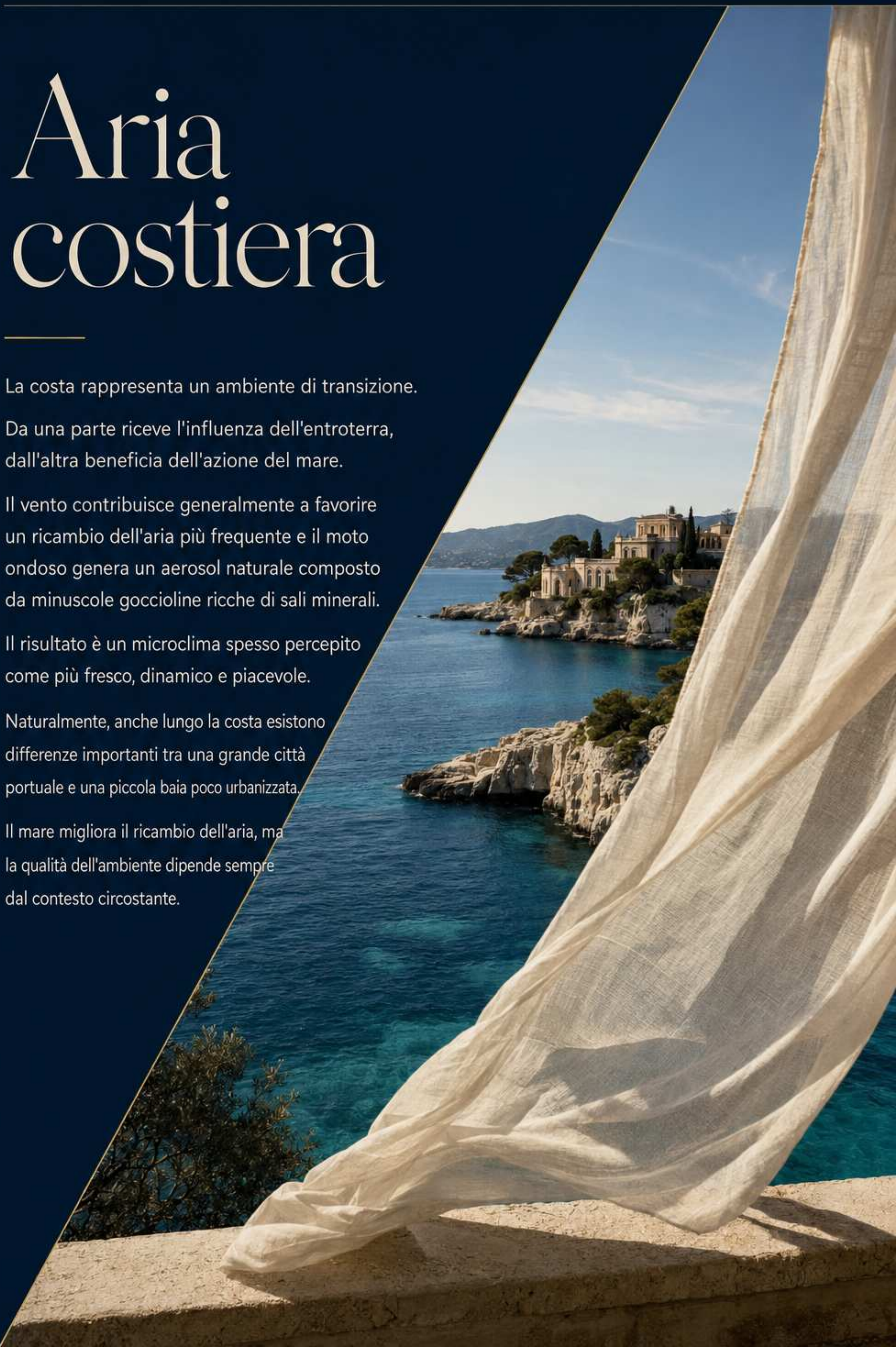
Da una parte riceve l'influenza dell'entroterra, dall'altra beneficia dell'azione del mare.

Il vento contribuisce generalmente a favorire un ricambio dell'aria più frequente e il moto ondoso genera un aerosol naturale composto da minuscole goccioline ricche di sali minerali.

Il risultato è un microclima spesso percepito come più fresco, dinamico e piacevole.

Naturalmente, anche lungo la costa esistono differenze importanti tra una grande città portuale e una piccola baia poco urbanizzata.

Il mare migliora il ricambio dell'aria, ma la qualità dell'ambiente dipende sempre dal contesto circostante.



Aria in navigazione

Quando uno yacht lascia il porto e raggiunge acque aperte, il paesaggio cambia. Con esso cambia anche l'ambiente atmosferico.

Lontano dalle principali sorgenti di traffico e dalle aree urbane più dense, il vento rinnova continuamente l'aria e contribuisce a disperdere rapidamente molte sostanze presenti nell'atmosfera.

L'aerosol marino, generato naturalmente dall'incontro tra vento e superficie del mare, rappresenta uno degli elementi distintivi di questo ambiente.

Il suo profumo è inconfondibile.

La sensazione di freschezza che accompagna la navigazione è il risultato di un insieme di fattori: ventilazione costante, umidità equilibrata, presenza di microgocce saline e ampia apertura degli spazi.

Non è solo una questione di composizione dell'aria.

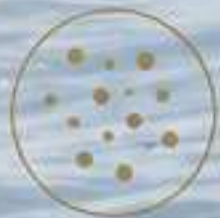
È l'intero ecosistema marino che cambia il modo in cui percepiamo il respiro.



VENTO



UMIDITÀ



AEROSOL



SPAZIO



Il vento: il grande purificatore naturale

Uno degli aspetti più affascinanti del mare è il movimento continuo dell'aria.

Il vento non rappresenta soltanto una forza che spinge le vele o increspa la superficie dell'acqua.

È anche uno dei principali meccanismi naturali di ricambio atmosferico.

A differenza degli ambienti chiusi, dove l'aria tende a ristagnare se non viene ventilata, il mare vive in un equilibrio dinamico quasi continuo.

Le masse d'aria si spostano, si mescolano e si rinnovano costantemente, contribuendo a creare quella sensazione di freschezza che molti associano immediatamente alla navigazione.



Respirare meglio significa vivere meglio

Respirare un'aria piacevole non significa soltanto sentirsi bene nell'immediato. Significa vivere un ambiente che invita naturalmente a rallentare il ritmo respiratorio, ad aprire maggiormente il torace e a trascorrere più tempo all'aperto.

Lo yacht diventa così qualcosa di più di una semplice imbarcazione. Diventa un luogo in cui il respiro ritrova spazio.

E, insieme al respiro, anche la mente sembra ritrovare il proprio equilibrio.



LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché in inverno l'aria delle città peggiora?

Durante la stagione fredda aumentano il funzionamento degli impianti di riscaldamento e, in molte aree urbane, le condizioni meteorologiche favoriscono una minore dispersione degli inquinanti. In presenza di poco vento e di fenomeni come l'inversione termica, particolato fine (PM2.5 e PM10) e altri inquinanti possono permanere più a lungo vicino al suolo. Al contrario, nelle aree marine aperte il vento contribuisce generalmente a un ricambio atmosferico più continuo, riducendo il ristagno dell'aria.

INVERSIONE TERMICA IN CITTÀ



ARIA APERTA SUL MARE



INFOGRAFICA 2

RESPIRARE IL MARE

Aria urbana, costiera e in navigazione



ARIA URBANA

Spazi chiusi e
sorgenti urbane



ARIA COSTIERA

Brezza e influenza
del mare



IN NAVIGAZIONE

Ricambio d'aria in
mare aperto



Il contesto atmosferico cambia con spazio, vento e condizioni meteorologiche.

BOX | L'ABC DEL MARE

Aerosol marino, ioni negativi e microclima

Tre elementi invisibili che rendono l'ambiente marino così particolare.



AEROSOL MARINO

Quando il vento rompe la superficie delle onde, milioni di microscopiche goccioline d'acqua vengono disperse nell'aria. Questo fenomeno naturale prende il nome di aerosol marino.

Queste microgocce trasportano sali minerali e contribuiscono a creare il caratteristico profumo del mare, influenzando il microclima delle zone costiere e delle aree di navigazione.



IONI NEGATIVI

L'infrangersi delle onde, il vento e il movimento dell'acqua favoriscono la formazione di ioni negativi, particelle elettricamente cariche naturalmente presenti nell'atmosfera.

Alcune ricerche suggeriscono che ambienti ricchi di ioni negativi possano essere associati a una maggiore sensazione di benessere, vitalità e rilassamento. Sebbene il loro ruolo sia ancora oggetto di studio, rappresentano una delle caratteristiche distintive degli ambienti naturali come mare, montagne, cascate e foreste.



MICROCLIMA MARINO

Il mare crea un microclima unico, determinato dall'interazione tra acqua, vento, temperatura, umidità e radiazione solare.

L'azione continua delle brezze favorisce il ricambio dell'aria e contribuisce a rendere l'ambiente più stabile rispetto a molte aree urbane. Questo equilibrio dinamico è uno dei motivi per cui trascorrere del tempo in navigazione viene spesso percepito come un'esperienza particolarmente piacevole e rigenerante.

IN SINTESI



Il benessere che proviamo in mare non dipende da un solo fattore, ma dall'insieme di aria, acqua, vento, luce e movimento. È l'intero ecosistema marino a creare un ambiente unico, capace di coinvolgere contemporaneamente corpo, mente e sensi.



05 | SPECIALE

Dormire in Navigazione



Quando il mare diventa il miglior alleato del riposo.

Dormire bene non significa semplicemente chiudere gli occhi.

Significa permettere al cervello di rigenerarsi, consolidare la memoria, riequilibrare il sistema immunitario, riparare i tessuti e preparare il corpo ad affrontare una nuova giornata.

È durante il sonno che avvengono alcuni dei processi biologici più importanti per la salute e la longevità.

Per questo motivo, ogni ambiente in cui dormiamo può influenzarne profondamente la qualità.

Uno yacht offre caratteristiche molto diverse rispetto a una normale abitazione.

La luce naturale, il rumore, il movimento dell'acqua, la temperatura e il microclima marino contribuiscono a creare un'esperienza di riposo unica.

Naturalmente non esiste una regola valida per tutti. Le condizioni meteorologiche, il tipo di ormeggio, la ventilazione della cabina e la qualità dell'imbarcazione influenzano notevolmente il risultato.

Tuttavia, quando questi elementi sono ben progettati, il mare può trasformarsi in uno dei luoghi più piacevoli dove dormire.



05 | SPECIALE

La luce che accompagna la melatonina



Il nostro cervello utilizza la luce come principale riferimento per sincronizzare il ritmo circadiano.

Durante il giorno l'esposizione al sole favorisce lo stato di vigilanza.

Con il calare della luce, l'organismo aumenta progressivamente la produzione di melatonina, l'ormone che prepara naturalmente al sonno.

La vita in navigazione permette spesso di seguire questo ciclo in maniera molto più naturale rispetto alla quotidianità urbana, dove illuminazione artificiale e schermi prolungano la giornata ben oltre il tramonto.

Dormire dopo aver vissuto un'intera giornata alla luce naturale significa spesso addormentarsi con maggiore facilità.



GIORNO



TRAMONTO



SERA



NOTTE





TRAFFICO
♦
CLACSON
♦
SIRENE

Il rumore che diventa silenzio

Le città non sono mai completamente silenziose.

Traffico.

Clacson.

Ascensori.

Sirene.

Condizionatori.

Telefoni.

Il cervello continua inconsciamente a monitorare questi suoni anche durante il sonno.

In rada, invece, il paesaggio acustico cambia completamente.

Il rumore dominante diventa quello del mare.

Le onde.

Il vento.

Le cime che lavorano dolcemente.

Sono suoni continui, prevedibili e naturali, molto diversi dai rumori improvvisi tipici degli ambienti urbani.



ONDE
♦
VENTO
♦
CIME

Il movimento che rilassa



Uno degli aspetti più caratteristici dello yacht è il suo leggero movimento.

Quando il mare è calmo, l'imbarcazione oscilla lentamente seguendo il ritmo delle onde.

Molte persone descrivono questa sensazione come sorprendentemente rilassante.

Il motivo è semplice.

Fin dai primi istanti della nostra vita siamo abituati al movimento ritmico.

Il dondolio rappresenta uno dei primi stimoli percepiti dal sistema nervoso.

Non sorprende quindi che un'oscillazione lenta e regolare possa essere percepita dal cervello come rassicurante e favorire il rilassamento.

Naturalmente questo vale in condizioni di mare tranquillo. Con moto ondoso intenso il beneficio può diminuire e il riposo risultare meno confortevole.

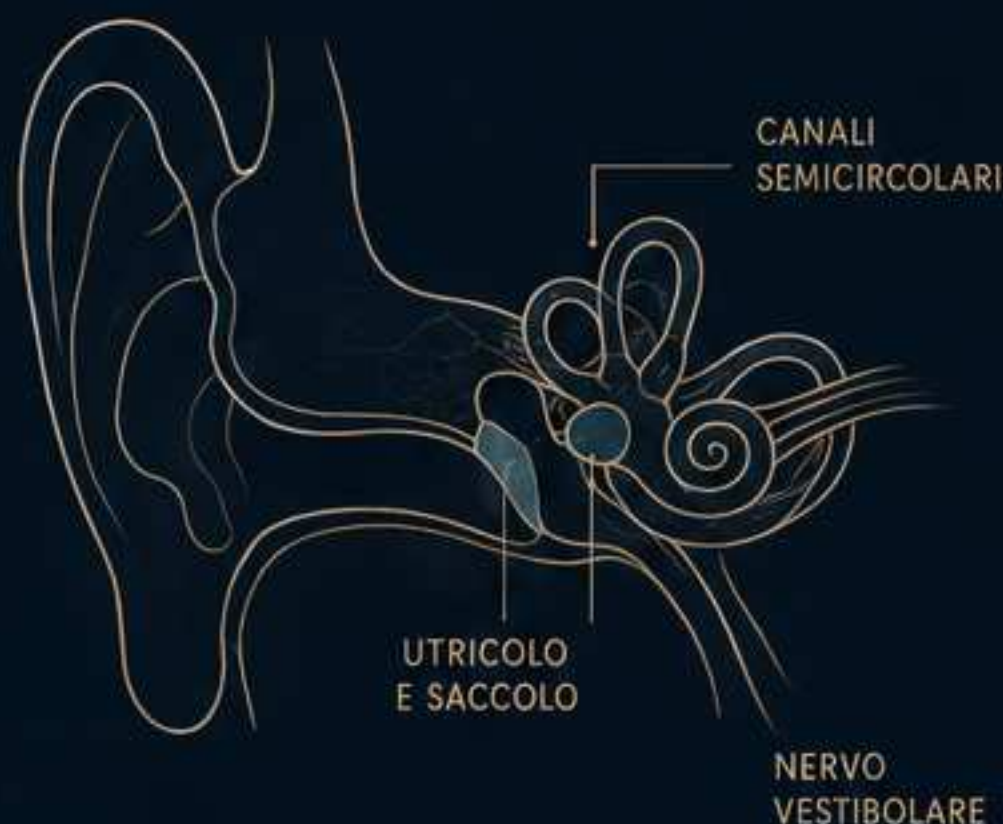
OSCILLAZIONE LENTA



RITMO REGOLARE



MARE CALMO



Il sistema vestibolare percepisce i movimenti lenti e regolari e li interpreta come naturali, contribuendo alla sensazione di benessere.



Temperatura e ventilazione

Il nostro organismo dorme meglio quando la temperatura corporea può diminuire gradualmente durante la notte.

Una cabina ben ventilata, priva di ristagni d'aria e con un corretto controllo dell'umidità, contribuisce a creare un ambiente favorevole al riposo.

Per questo motivo progettazione, isolamento, ricambio dell'aria e qualità dei materiali assumono un ruolo fondamentale nello yacht moderno.



La cabina perfetta

Una cabina progettata per il benessere non si limita all'estetica.
Ogni dettaglio influenza la qualità del sonno.

La scelta del materasso.
L'ergonomia del cuscino.
L'illuminazione regolabile.
L'isolamento acustico.
La ventilazione.
L'assenza di sorgenti luminose inutili.
I tessuti naturali.

La qualità dell'aria.
La temperatura.
Persino i colori contribuiscono a creare un ambiente
che invita il cervello a rilassarsi.

Una cabina ben progettata non è soltanto più elegante.
È un ambiente che accompagna il corpo verso
un recupero più profondo.



1  1 MATERASSO Sostiene correttamente la colonna vertebrale e riduce i punti di pressione.	 2 CUSCINO Sostiene collo e testa favorendo l'allineamento cervicale.	 3 LUCE REGOLABILE Permette di adattare l'intensità per creare l'atmosfera ideale per rilassarsi.
4  4 ISOLAMENTO ACUSTICO Riduce i rumori e le vibrazioni strutturali per un sonno ininterrotto.	 5 VENTILAZIONE Garantisce un ricambio d'aria costante per mantenere l'aria fresca e salubre.	 6 BUIO L'oscurità totale favorisce la produzione di melatonina e un sonno più profondo.
7  7 TESSUTI NATURALI Traspiranti, morbidi e delicati sulla pelle per un comfort superiore.	 8 QUALITÀ DELL'ARIA Un'aria pulita e priva di allergeni contribuisce a un respiro più libero e a un riposo migliore.	 9 TEMPERATURA Un ambiente fresco e stabile favorisce la regolazione naturale del corpo durante il sonno.

Dormire meglio significa vivere meglio



Ogni notte rappresenta un investimento sulla giornata successiva.

Quando il sonno migliora, migliorano anche concentrazione, energia, umore, capacità decisionale e recupero fisico.

Ecco perché progettare uno yacht pensando anche al riposo significa investire direttamente nella qualità della vita di chi lo abita.

Il vero lusso non è una cabina più grande.



È svegliarsi ogni mattina con la sensazione di aver davvero recuperato.



LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché il movimento culla il cervello?

Le oscillazioni lente e regolari sono associate, in diversi studi sperimentali, a un addormentamento più rapido e a una maggiore sincronizzazione di alcune attività cerebrali durante il sonno. Il lieve movimento ritmico può favorire il rilassamento del sistema nervoso, purché rimanga dolce e costante, come avviene durante una navigazione tranquilla o in rada.

SCHEMA DELLE OSCILLAZIONI

Oscillazione lenta e regolare



Oscillazione irregolare e variabile



INFOGRAFICA 3

La Cabina Perfetta per Dormire



“ OGNI RESPIRO RACCONTA L'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO.
IL MARE CI RICORDA QUANTO POSSA ESSERE DIVERSA LA QUALITÀ DELL'ARIA
QUANDO **NATURA E MOVIMENTO** LAVORANO INSIEME.



LE 5 REGOLE HABITAT



Le 5 Regole Habitat per Dormire Meglio a Bordo



01

Esporsi alla luce
naturale fin dal mattino.



02

Ridurre la luce blu
almeno un'ora prima
di dormire.



03

Mantenere la cabina
fresca e ben ventilata.



04

Limitare al minimo
i rumori e le sorgenti
luminose.



05

Scegliere materasso
e cuscino progettati per
sostenere correttamente
la postura.

06 | SPECIALE

L'Acqua che Bevi in Mare

Quando la qualità dell'acqua diventa parte integrante dell'esperienza di navigazione.

Quando pensiamo all'acqua a bordo di uno yacht, immaginiamo soprattutto una risorsa indispensabile.

Serve per cucinare.

Per bere.

Per preparare un caffè.

Per lavare frutta e verdura.

Per una doccia dopo una giornata di navigazione.

Ma raramente ci soffermiamo su una domanda fondamentale.

Che qualità ha l'acqua che utilizziamo ogni giorno?

In un'abitazione siamo collegati a una rete idrica stabile.

A bordo, invece, ogni litro assume un valore diverso.

L'acqua viene caricata nei porti, immagazzinata nei serbatoi e utilizzata per giorni o settimane. Durante questo percorso può cambiare caratteristiche organolettiche e qualità percepita, motivo per cui la gestione dell'acqua rappresenta uno degli aspetti più importanti della vita in navigazione.

Oggi, fortunatamente, la tecnologia consente di trasformare l'acqua di bordo in una risorsa sempre più sicura, piacevole e sostenibile.



06 | SPECIALE

Dalla sorgente al bicchiere



Ogni goccia percorre un lungo viaggio.

Serbatoi.
Tubazioni.
Rubinetti.
Filtri.
Dispositivi di trattamento.

Ogni elemento contribuisce alla qualità finale dell'acqua.

Per questo motivo la moderna progettazione degli yacht non considera più l'acqua soltanto come una riserva da conservare, ma come un elemento da proteggere continuamente.

L'obiettivo non è soltanto renderla potabile.
È mantenerne qualità, gusto e sicurezza durante tutto il periodo di permanenza a bordo.



La nuova generazione della filtrazione

I moderni sistemi di filtrazione non si limitano più a trattenere le impurità visibili.

Le tecnologie più evolute sono progettate per migliorare le caratteristiche organolettiche dell'acqua, ridurre odori e sapori indesiderati e limitare la presenza di particelle sospese.

Il risultato è un'acqua più gradevole da bere e più adatta all'utilizzo quotidiano.

Non è soltanto una questione di sicurezza.
È anche una questione di piacere.



L'idrogeno: una nuova frontiera



Negli ultimi anni l'acqua arricchita con idrogeno molecolare ha attirato crescente interesse nella ricerca scientifica.

L'idrogeno è la molecola più piccola esistente e viene studiato per le sue possibili proprietà biologiche, in particolare per il suo ruolo nei confronti dello stress ossidativo.

La ricerca è ancora in continua evoluzione, ma questa tecnologia rappresenta oggi una delle innovazioni più interessanti nel panorama dell'idratazione avanzata.

Per chi vive molte ore in navigazione, poter disporre di acqua di elevata qualità direttamente a bordo significa aggiungere un ulteriore elemento di comfort e benessere.



RICERCA IN EVOLUZIONE

Le possibili proprietà biologiche sono ancora oggetto di studio.



06 | SPECIALE

Addio plastica

Ogni bottiglia che non viene acquistata rappresenta un piccolo gesto a favore del mare.

Uno yacht che produce acqua di qualità direttamente dal proprio impianto riduce drasticamente la necessità di trasportare confezioni in plastica, semplificando anche la gestione degli spazi di stivaggio.

Il beneficio è duplice.

Meno rifiuti.

Meno peso.

Meno logistica.

✧ **MENO RIFIUTI.**

✧ **MENO PESO.**

✧ **MENO LOGISTICA.**

✧ **PIÙ AUTONOMIA.**

✧ **PIÙ SOSTENIBILITÀ.**

✧ **PIÙ RISPETTO PER
L'AMBIENTE CHE CI OSPITA.**



Bere bene significa vivere meglio

L'idratazione accompagna ogni funzione del nostro organismo, in navigazione è fondamentale.



Per questo motivo la qualità dell'acqua
non rappresenta un dettaglio tecnico.

È parte integrante dell'esperienza di benessere a bordo.

Progettare uno yacht pensando anche all'acqua
significa scegliere di investire nella salute
quotidiana delle persone che lo vivono.

LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché il gusto dell'acqua cambia?

L'acqua è composta prevalentemente da H_2O , ma il suo sapore può variare in funzione dei minerali naturalmente presenti, della temperatura, del tempo di permanenza nei serbatoi e dei materiali con cui entra in contatto. Per questo motivo filtrazione, manutenzione degli impianti e corretta gestione dei serbatoi sono elementi fondamentali per mantenere elevata la qualità percepita dell'acqua a bordo.



MINERALI



TEMPERATURA



SERBATOI



MATERIALI



INFOGRAFICA 4

Il viaggio dell'acqua a bordo



DEPURAZIONE

Rimuove impurità, sedimenti, cloro e sostanze indesiderate per un'acqua più pura e sicura.



FILTRAZIONE

Tecnologie avanzate migliorano il gusto e la qualità dell'acqua ogni giorno.



IDROGENO RICERCA

L'acqua arricchita di idrogeno molecolare è oggetto di studi per le sue potenziali proprietà benefiche.



ELIMINAZIONE PLASTICA

Produci la tua acqua di qualità e riduci in modo drastico le bottiglie di plastica.



01 CARICO ACQUA NEL PORTO

L'acqua viene caricata attraverso l'impianto di bordo.



02 SERBATOI DI ACCUMULO

Stoccaggio sicuro in serbatoi dedicati in acciaio inox o materiali certificati.



03 PREFILTRAZIONE

Primo stadio di filtraggio per trattenere sedimenti, ruggine e particelle più grandi.



04 FILTRAZIONE AVANZATA

Filtri a carboni attivi e membrane ad alta tecnologia per eliminare cloro, odori, sapori e microparticelle.



05 ARRICCHIMENTO CON IDROGENO MOLECOLARE

L'acqua viene arricchita di idrogeno per offrirti un'acqua di qualità superiore.



06 ACQUA DA BERE E PER LA CUCINA

Acqua pura, leggera e piacevole da bere ogni giorno.



07 LAVAGGIO DI FRUTTA E VERDURA

Sicurezza e benessere anche per gli alimenti che porti in tavola.



08 CAFFÈ, TÈ E PREPARAZIONI ALIMENTARI

Gusto autentico e qualità costante in ogni preparazione.



09 ZERO BOTTIGLIE DI PLASTICA

Meno rifiuti, meno peso, più spazio e massimo rispetto per il mare.



SCELTA
SOSTENIBILE
A BORDO

Quante bottiglie puoi eliminare in una stagione?

BOX

Quante bottiglie puoi eliminare in una stagione?

Una famiglia di quattro persone che trascorre diverse settimane a bordo può consumare

centinaia

di bottiglie d'acqua.

Utilizzare un sistema di trattamento dell'acqua direttamente sullo yacht significa ridurre in modo significativo la plastica monouso, liberare spazio di stivaggio e diminuire il peso complessivo trasportato.



MENO PESO
A BORDO



PIÙ SPAZIO
DISPONIBILE



“L’acqua più
sostenibile è quella
che non ha bisogno
di essere trasportata
in bottiglia.”





07 | LA CUCINA DELLO YACHT

Tecnologia, organizzazione e piacere di vivere il mare anche a tavola.

La cucina di uno yacht non è semplicemente una cucina più piccola. È uno spazio in cui ogni scelta deve essere più precisa: gli ingredienti, i tempi, le attrezzature, la conservazione e il numero di preparazioni.

A bordo si può cucinare in modi molto diversi. Su alcuni yacht è presente uno chef professionista. In altri casi i pasti vengono preparati da un membro dell'equipaggio. Molto spesso, soprattutto sulle imbarcazioni tra i 20 e i 25 metri, sono gli stessi proprietari a vivere la cucina come parte del piacere della navigazione.

In ogni situazione, il principio rimane lo stesso: Cucinare bene in mare significa ottenere il massimo da pochi ingredienti, riducendo tempi, consumi e sprechi.

Chi cucina a bordo?

Lo chef professionista

Quando a bordo è presente uno chef, la cucina diventa un servizio altamente personalizzato.

Lo chef pianifica i menu, organizza la cambusa, conosce preferenze e necessità degli ospiti e adatta ogni preparazione alle condizioni della navigazione.

In rada può realizzare una cena più articolata e conviviale. Durante gli spostamenti privilegia invece piatti semplici, stabili, leggeri e facilmente digeribili.

Il suo vero valore non risiede soltanto nella capacità di cucinare, ma nella gestione completa delle risorse disponibili.



Un membro dell'equipaggio

Sugli yacht con equipaggio ridotto, la preparazione dei pasti può essere affidata a una persona con più responsabilità.

In questo caso diventano fondamentali:

- menu facili da organizzare;
- ingredienti versatili;
- preparazioni anticipabili;
- attrezzature multifunzione;
- procedure semplici per conservazione e servizio.

La qualità nasce soprattutto dall'ordine e dalla pianificazione.



I proprietari

Per molti armatori cucinare a bordo rappresenta una parte autentica dell'esperienza.

Preparare il pesce acquistato in porto, una colazione osservando il mare o una cena all'ancora trasforma il pasto in un momento personale.

La tecnologia deve quindi semplificare i gesti, non complicarli.

Una cucina ben progettata permette anche a chi non è uno chef di ottenere risultati eccellenti con facilità.



La cambusa essenziale

La cucina dello yacht funziona meglio quando gli ingredienti sono pochi, freschi e utilizzabili in preparazioni differenti.

Una cambusa intelligente può comprendere:

- nuova;
- yogurt;
- frutta fresca;
- frutta secca e semi;
- pane integrale;
- cereali;
- verdure di stagione;
- legumi;
- pesce;
- olio extravergine;
- limone;
- erbe aromatiche;
- spezie;
- tè e infusi.

Il menu deve guidare la spesa.
Non il contrario.

Gli alimenti vengono acquistati in quantità realistiche, porzionati e ordinati in base ai giorni di utilizzo. In questo modo si evita di sovraccaricare frigoriferi e dispense e si riducono gli sprechi.





COLAZIONE

Yogurt, frutta, avena e mandorle

Una colazione fresca e completa per iniziare la giornata con energia.



Ingredienti

per 2 persone

- 300 g di yogurt greco o vegetale;
- 80 g di fiocchi d'avena;
- frutta fresca di stagione;
- 20 g di mandorle;
- 1 cucchiaio di semi;
- cannella;
- scorza di limone.



Preparazione

- 1 Distribuire lo yogurt in due ciotole.
- 2 Aggiungere i fiocchi d'avena, la frutta tagliata, le mandorle e i semi.
- 3 Completare con cannella e scorza di limone.



Perché funziona a bordo

- ✓ Non richiede cottura.
- ✓ Si prepara in pochi minuti.
- ✓ Utilizza ingredienti semplici da conservare e offre un buon equilibrio tra proteine, fibre, carboidrati e grassi.



Variante

Per una colazione calda, versare acqua a 90 °C sui fiocchi d'avena, lasciare riposare alcuni minuti e completare con frutta e mandorle.

PRANZO

Couscous mediterraneo con verdure e ceci

Un piatto leggero, colorato e adatto anche alla navigazione.



Ingredienti per 2 persone

- 140 g di couscous integrale;
- 160 g di ceci cotti;
- zucchine;
- pomodorini;
- cetriolo;
- prezzemolo o menta;
- limone;
- olio extravergine;
- acqua a 90 °C.

Preparazione

- 1 Versare il couscous in una ciotola.
- 2 Aggiungere la quantità indicata di acqua a 90 °C, coprire e lasciare riposare.
- 3 Sgranare con una forchetta e unire ceci, verdure, erbe aromatiche, limone e olio.



Perché funziona a bordo

- Richiede una sola ciotola.
- Non necessita di una lunga cottura.
- Può essere preparato in anticipo e servito a temperatura ambiente.



Variante

Aggiungere tonno, sgombero o gamberi per una versione più ricca di proteine.

CENA

Filetto di pesce alle erbe mediterranee, cotto con acqua a 90 °C

Una cena essenziale, pronta in pochi minuti, che rispetta la delicatezza della materia prima.



Ingredienti per 2 persone



2 filetti di pesce, preferibilmente sottili e di dimensioni uniformi;



verdure di stagione tagliate finemente;



olio extravergine di oliva;



limone;



timo, maggiorana o prezzemolo;



sale;



pepe;



acqua filtrata a 90 °C erogata direttamente dal rubinetto digitale elettronico Habitat.



Preparazione

- 1 Disporre i filetti di pesce e le verdure in un recipiente resistente al calore, preferibilmente con coperchio.
- 2 Condire con poco sale, pepe, erbe aromatiche e qualche scorza di limone.
- 3 Versare l'acqua a 90 °C fino a coprire quasi completamente il pesce, chiudere il recipiente e lasciare cuocere per pochi minuti, controllando la consistenza in base allo spessore del filetto.
- 4 Quando il pesce risulta morbido, opaco e ancora succoso, scolarlo delicatamente.
- 5 Completare con olio extravergine, succo di limone ed erbe fresche.



Perché funziona a bordo

- Utilizza una sola preparazione.
- Non richiede forno né piano cottura.
- Riduce tempi, consumi energetici e calore disperso nella cucina.
- L'acqua a 90 °C è disponibile immediatamente dal rubinetto e consente una cottura delicata, rapida e facilmente gestibile anche in spazi ridotti.



Il consiglio dello chef

Scegliere filetti non troppo spessi e verdure tagliate sottilmente, così da ottenere una cottura uniforme in pochi minuti. Il pesce non deve bollire né restare immerso più del necessario: il calore deve rassodare delicatamente le carni, mantenendole umide e succose.





Cotture intelligenti

A bordo la cottura ideale è breve, controllabile e sicura.



INDUZIONE



Induzione

Riscalda rapidamente il recipiente e permette una regolazione precisa della temperatura.



Riduce il calore disperso nella cucina e consente di interrompere immediatamente la cottura.



VAPORE



Vapore

È adatto a pesce e verdure.



Richiede pochi condimenti, mantiene una buona consistenza e limita l'uso di pentole.



FORNO COMBINATO



Forno combinato

Unisce calore e vapore in un unico apparecchio.



Può cuocere, rigenerare e mantenere più facilmente l'umidità degli alimenti.



BASSA TEMPERATURA



Bassa temperatura

Permette di controllare meglio il risultato e riduce il rischio di asciugare ingredienti delicati.



La tecnologia migliore non è quella che aggiunge complessità, ma quella che rende più semplice ottenere un buon risultato.

Acqua a 90 °C direttamente dal rubinetto

Una tecnologia che cambia il lavoro in cucina

Il rubinetto digitale elettronico Habitat può erogare acqua filtrata anche a circa 90 °C, immediatamente disponibile.

Non si tratta soltanto di una funzione dedicata alla preparazione di tè e tisane.

A bordo può diventare uno strumento operativo quotidiano.

L'acqua a 90 °C permette di:

- ✓ preparare couscous e cereali precotti;
- ✓ velocizzare la preparazione di pasta, riso e zuppe;
- ✓ reidratare alimenti;
- ✓ preriscaldare pentole e recipienti;
- ✓ preparare infusi e bevande calde;
- ✓ sciogliere ingredienti;
- ✓ facilitare alcune operazioni di pulizia;
- ✓ ridurre il tempo di utilizzo del piano cottura.



Meno attesa, più efficienza

In una cucina domestica pochi minuti possono sembrare irrilevanti.

A bordo, dove spazio, energia e organizzazione sono risorse preziose, la disponibilità immediata di acqua calda può rendere il servizio più rapido e ordinato.

Anche la qualità dell'acqua conta

L'acqua utilizzata per cucinare entra direttamente nel gusto di tè, caffè, brodi e preparazioni alimentari.

Per questo il rubinetto non rappresenta soltanto un dispositivo di erogazione, ma il punto finale di un sistema di trattamento e filtrazione.



TEMPO



ENERGIA



GUSTO



Gestione del pesce Dal porto alla tavola

Il pesce è uno degli ingredienti più naturali della cucina in navigazione, ma è anche uno dei più delicati.

La sua qualità dipende dalla provenienza, dalla freschezza, dalla temperatura e dal tempo trascorso prima della preparazione.



01

Acquistare bene

È preferibile scegliere fornitori qualificati e prodotti chiaramente identificabili per provenienza e metodo di conservazione.

Quando possibile, il pesce locale e stagionale permette di conoscere meglio il territorio e di ridurre i passaggi logistici.



02

Proteggere la catena del freddo

Il pesce deve essere trasportato e conservato a temperatura controllata.

Dal momento dell'acquisto fino all'ingresso nel frigorifero di bordo, ogni interruzione della catena del freddo può comprometterne qualità e sicurezza.



03

Controllo all'ingresso

Verificare l'integrità, la pulizia e la buona condizione del pesce al momento dell'ingresso nel frigorifero di bordo.

Riporre il pesce nelle zone dedicate, mantenendo ordine e separazione dagli altri alimenti.



04

Separare e porzionare

Il pesce crudo deve essere conservato in contenitori chiusi e separato dagli alimenti già pronti.

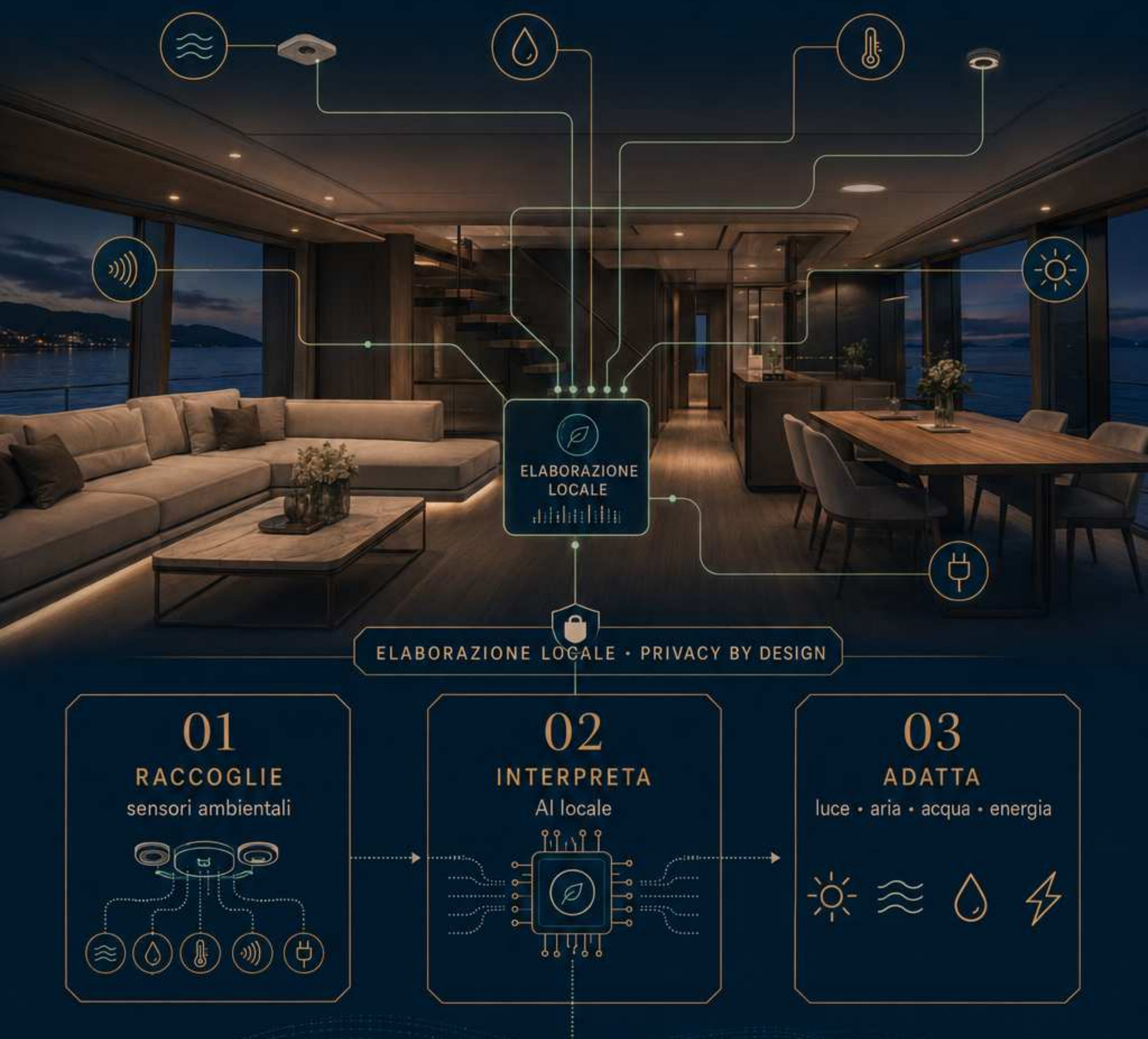
La porzionatura consente di utilizzare soltanto la quantità necessaria e di ridurre manipolazioni e sprechi.

TECNOLOGIE DEL FUTURO

LA SCIENZA IN 60 SECONDI

La casa intelligente diventa uno yacht intelligente

La diffusione di sensori, Internet of Things (IoT) e intelligenza artificiale sta trasformando gli edifici e le imbarcazioni in ambienti capaci di raccogliere dati, interpretare ciò che accade e adattare automaticamente il proprio funzionamento. L'obiettivo non è sostituire le persone, ma ridurre sprechi, aumentare il comfort, migliorare la manutenzione e creare ambienti più sani. (ScienceDirect)



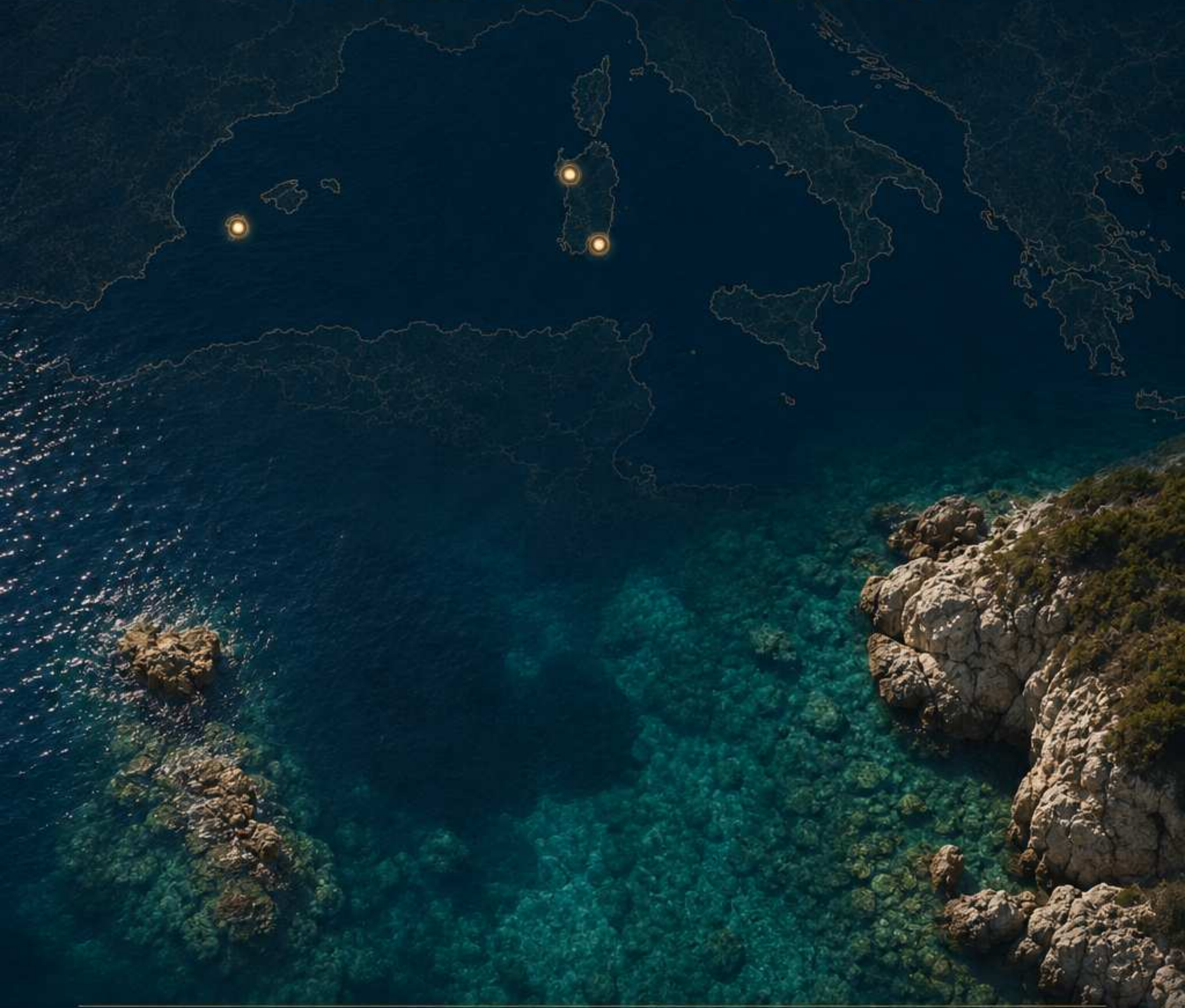
INFOGRAFICA 5

Lo Yacht del Futuro



BAIE RIGENERATIVE

Le 3 baie più rigenerative del Mediterraneo



BAIE RIGENERATIVE

INFOGRAFICA 6

Le 3 baie più rigenerative del Mediterraneo



1



1 CALA COTICCIO

Parco nazionale • Posidonia •
accessi limitati • nessuna
edificazione • acqua limpida

2



2 CALA GOLORITZÉ

monumento naturale • accesso
limitato • grandi imbarcazioni
vietate • bassa urbanizzazione •
mare trasparente

3



3 CALA SAONA

territorio protetto • estese
praterie di Posidonia •
biodiversità marina



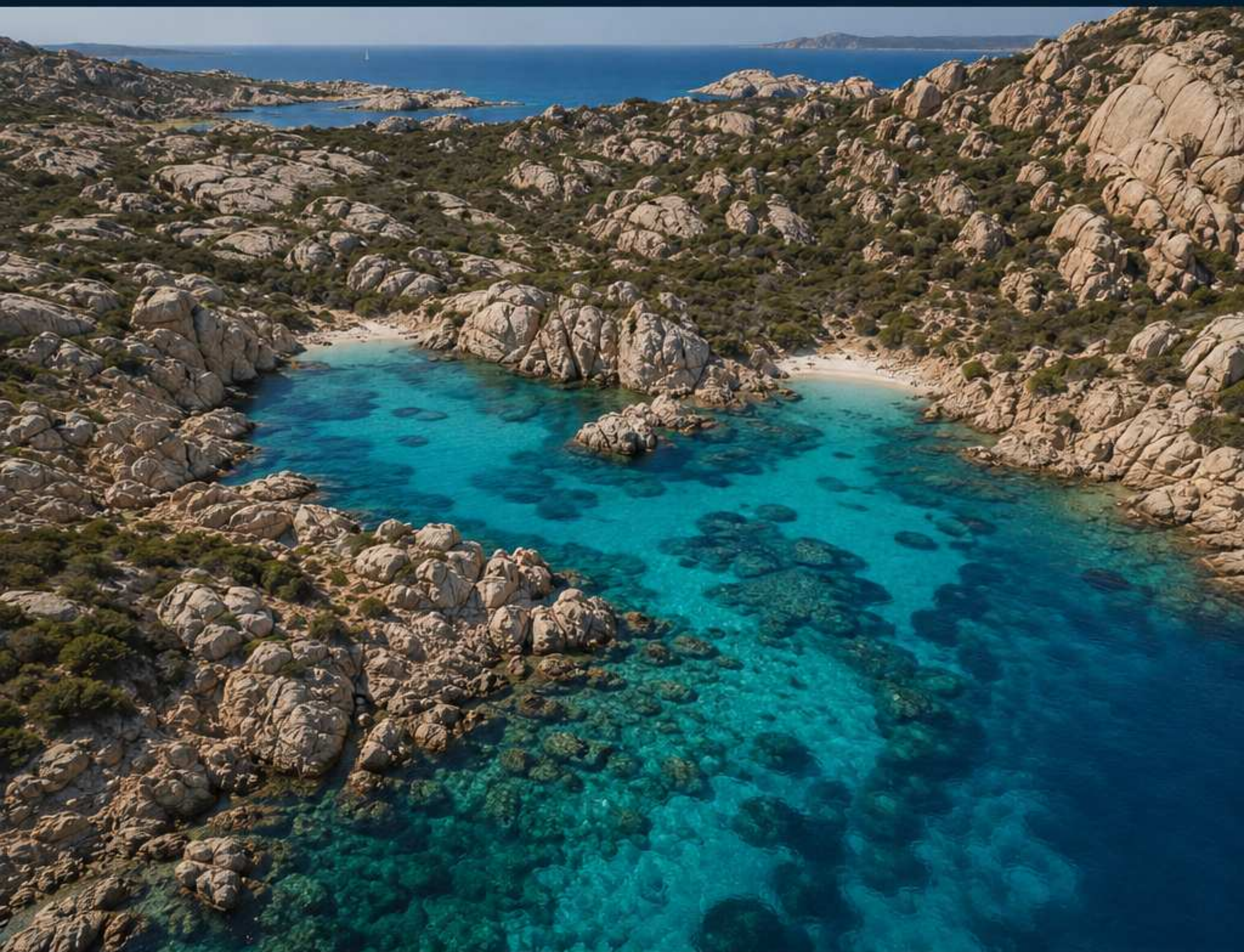
La Posidonia produce ossigeno, sequestra carbonio e sostiene la biodiversità.
Fonti: ScienceDirect; The Times.



1. Cala Coticcio

Isola di Caprera — Sardegna

Probabilmente la baia più “integra” del Mediterraneo.



Acqua tra le più limpide d'Europa.
La Posidonia è uno degli ecosistemi più importanti
del Mediterraneo: produce ossigeno,
sequestra carbonio e sostiene una straordinaria biodiversità.
(*ScienceDirect*)



PARCO
NAZIONALE



POSIDONIA
OCEANICA



ACCESSI
LIMITATI



NESSUNA
EDIFICAZIONE

BAIE RIGENERATIVE

2. Cala Goloritzé

Golfo di Orosei — Sardegna

Non è soltanto una delle baie più spettacolari.
È una delle aree marine meglio conservate del Mediterraneo.



MONUMENTO
NATURALE



ACCESSO
LIMITATO



GRANDI
IMBARCAZIONI
VIETATE



BASSISSIMA
URBANIZZAZIONE



MARE
TRASPARENTE

Il limitato impatto umano permette il mantenimento di habitat costieri
di elevato valore ecologico. (ScienceDirect)

BAIE RIGENERATIVE

3. Cala Saona

Formentera — Baleari

Molto meno frequentata rispetto a Ibiza.



PRATERIE DI
POSIDONIA

L'isola protegge oltre il 70% del proprio territorio e ospita estese praterie di Posidonia, riconosciute dall'UNESCO, che contribuiscono alla limpidezza dell'acqua e alla biodiversità marina. (*The Times*)

BAIE RIGENERATIVE

Le 2 baie più rigenerative del mondo

1. Tetiaroa — Polinesia Francese

L'atollo reso celebre da Marlon Brando è oggi uno dei laboratori mondiali di sostenibilità.



ecosistema quasi incontaminato



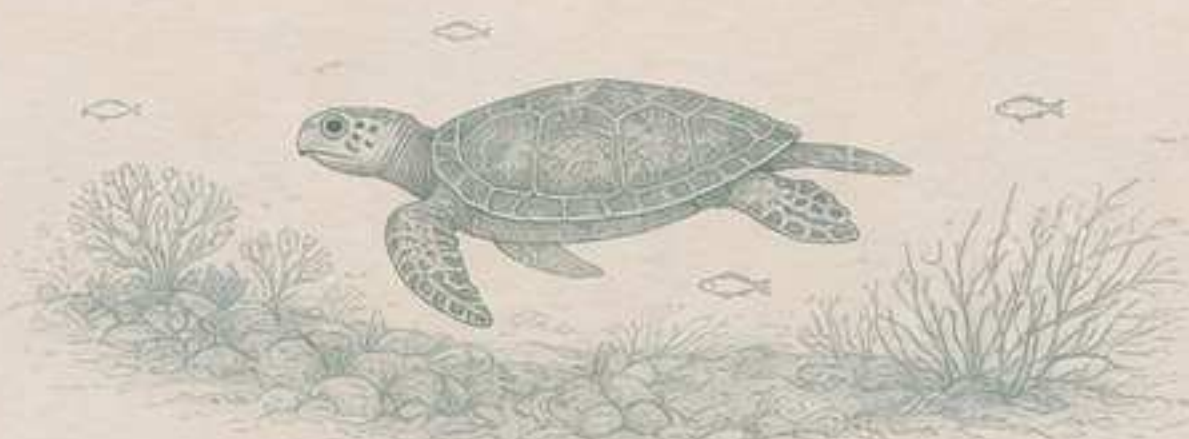
biodiversità eccezionale



ricerca scientifica



turismo a bassissimo impatto



L'obiettivo è conservare il più possibile l'equilibrio naturale tra uomo e oceano.
(Vogue)

BAIE RIGENERATIVE

2. Dungonab Bay

Mar Rosso — Sudan

Probabilmente una delle baie meno conosciute del pianeta.
È Patrimonio UNESCO.



CORALLI
INTATTI



MANGROVIE



PRATERIE
MARINE



DUGONGHI



TARTARUGHE

BASSISSIMA PRESENZA UMANA



È considerata uno degli ecosistemi
marini più integri del Mar Rosso.
(Centro del Patrimonio Mondiale UNESCO)

BAIE RIGENERATIVE

BOX SCIENTIFICO

Perché alcune baie ci fanno stare meglio?

Una baia poco antropizzata offre contemporaneamente diversi fattori favorevoli al benessere:



01



ARIA — ridotta presenza di inquinanti

02



RUMORE — ambiente sonoro molto basso

03



ACQUA — limpidezza favorita anche dalla Posidonia

04



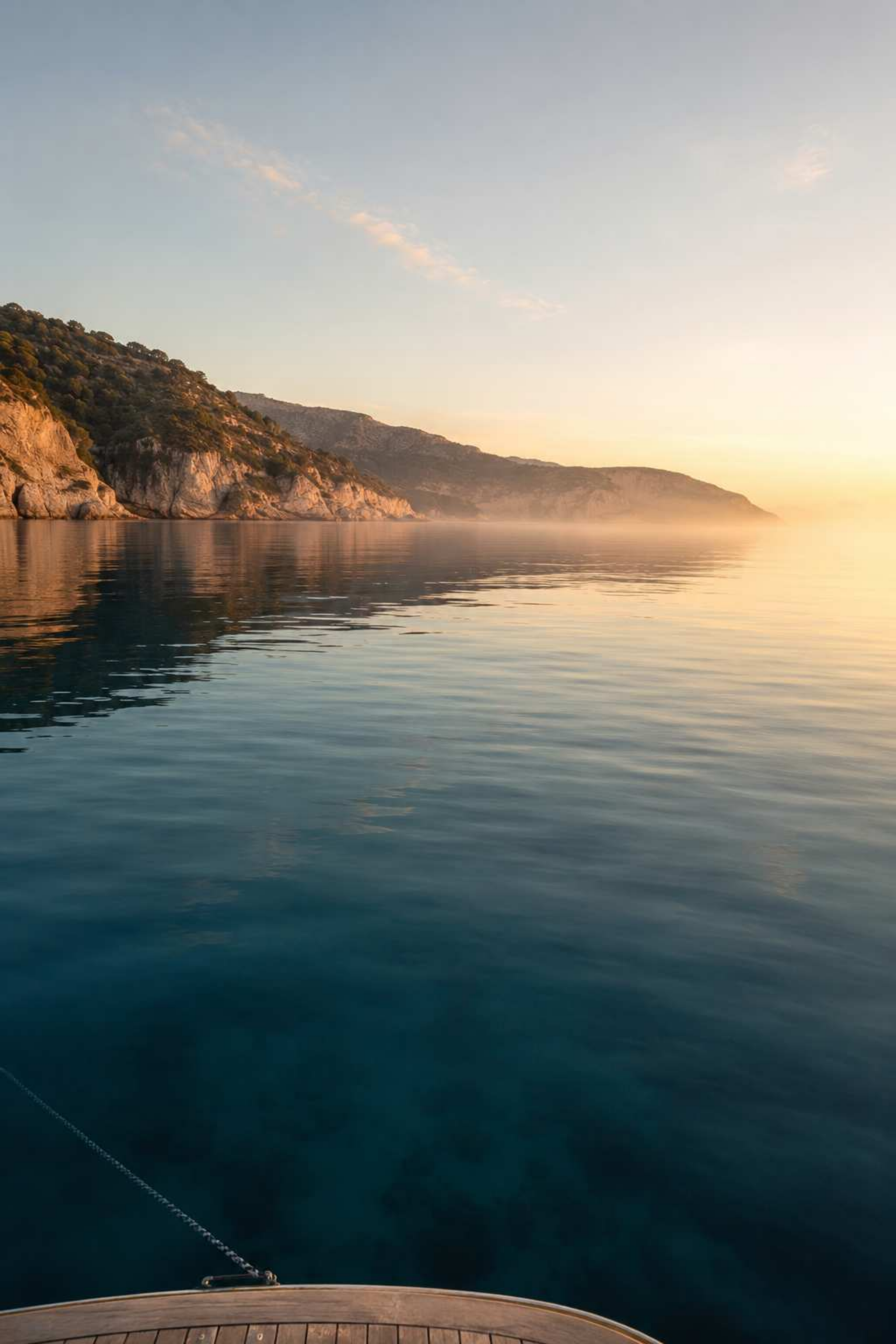
BIODIVERSITÀ — ecosistemi ricchi e vitali

05



RECUPERO MENTALE — paesaggi naturali che favoriscono il rilassamento

Questi elementi possono contribuire a ridurre lo stress percepito e a migliorare l'esperienza di contatto con la natura, anche se gli effetti specifici sulla salute dipendono da molti fattori individuali. (arXiv)



CHEF INTERVIEW

“La cucina è il luogo dove il mare entra nel piatto.”

Conversazione con uno Yacht Chef

1. Qual è l'errore più comune che i proprietari fanno quando preparano la cambusa prima di partire?

«Pensano che una buona cambusa significhi riempire ogni spazio disponibile. In realtà è vero il contrario. Più alimenti accumuli senza una logica, più aumentano sprechi, disordine e qualità che si perde nel tempo.

Io preferisco partire con meno prodotti, ma scelti con attenzione. Ingredienti freschi, versatili e facilmente combinabili tra loro. Una cucina intelligente non nasce dalla quantità, ma dall'organizzazione. Quando apri il frigorifero e trovi esattamente ciò che ti serve, senza cercare per minuti, hai già cucinato metà del piatto.»

2. Se dovesse eliminare un ingrediente e aggiungerne uno solo in tutte le cucine degli yacht, cosa sceglierebbe?

«Eliminerei tutti quegli ingredienti che servono a coprire i sapori invece che ad esaltarli. Salse pesanti, condimenti eccessivi e aromi artificiali finiscono spesso per nascondere la qualità della materia prima.

Se invece potessi aggiungere una sola cosa, sceglierei sempre erbe aromatiche fresche. Basilico, timo, maggiorana, rosmarino, salvia... occupano pochissimo spazio e riescono a trasformare un piatto semplice in qualcosa di straordinario. Hanno il profumo del Mediterraneo e raccontano il territorio molto più di qualsiasi ingrediente costoso.»

CHEF INTERVIEW



3. Esiste un piatto che cambia completamente sapore quando viene mangiato in mare?

«Assolutamente sì. In realtà non cambia il piatto, cambia la persona che lo assaggia.

Ricordo un semplice filetto di pesce cucinato con olio extravergine, limone e qualche foglia di timo. Nulla di elaborato. Ma era una sera d'estate, lo yacht era fermo in una piccola baia, il sole stava tramontando e il mare era completamente immobile.

Quella cena è rimasta impressa a tutti gli ospiti. Non per la ricetta, ma per il momento.

Il mare ha la straordinaria capacità di rendere memorabile anche ciò che è essenziale.»

“Il mare
rende memorabile
anche ciò che
è essenziale.”

4. Quanto conta oggi la tecnologia nella cucina di uno yacht?

«Moltissimo, purché rimanga invisibile.

La tecnologia migliore è quella che ti permette di lavorare meglio senza farsi notare. Acqua perfettamente filtrata, acqua a 90 °C immediatamente disponibile dal rubinetto, piani a induzione, forni combinati, frigoriferi efficienti...

Tutto questo non serve a fare cucina spettacolare. Serve a togliere tempo alle operazioni inutili e a dedicarlo agli ospiti e agli ingredienti.

Quando posso preparare un cous cous in due minuti o avere acqua pronta per una cottura delicata del pesce senza aspettare l'ebollizione, non sto semplicemente risparmiando tempo. Sto migliorando l'intera esperienza a bordo.»

CHEF INTERVIEW

5. Dopo tanti anni di lavoro, qual è il dettaglio che gli ospiti ricordano di più?

«Quasi mai il piatto più costoso.

Ricordano una colazione preparata all'alba mentre il mare si stava svegliando.

Ricordano il profumo del pane caldo.

Ricordano una cena illuminata soltanto dalla luna.

La memoria gastronomica è profondamente emotiva.

Le persone dimenticano gli ingredienti, ma ricordano perfettamente come si sono sentite in quel momento.»

6. Se dovesse rappresentare il Mediterraneo con un solo piatto, quale preparerebbe?

«Un pesce appena pescato, cotto delicatamente, accompagnato da verdure di stagione, olio extravergine, limone e qualche erba aromatica.

Perché il Mediterraneo non è eccesso.

È equilibrio.

È qualità della materia prima.

È rispetto dei tempi.

È semplicità che diventa eleganza.»

7. Che cosa le ha insegnato il mare che nessuna scuola di cucina avrebbe potuto insegnarle?

«Il mare mi ha insegnato a rallentare.

In cucina si pensa sempre che tutto debba essere più veloce. Il mare invece ti ricorda che esistono tempi che non puoi controllare.

Il vento.

Le onde.

Le stagioni.

Quando impari a rispettare quei tempi, inizi a rispettare anche gli ingredienti, le persone e perfino te stesso.»



“Credo che il vero lusso, oggi, sia proprio questo: avere il tempo di fare bene le cose.”



CAPTAIN INTERVIEW

“Navigare cambia prima la mente e poi il modo di vivere.”

Conversazione con un Comandante di Yacht

1. Dopo migliaia di ore di navigazione, qual è il primo cambiamento che nota negli ospiti appena salgono a bordo?

«All'inizio salgono con il ritmo della città.

Il telefono in mano.

Gli occhi sull'orologio.

Le notifiche.

Le telefonate.

Poi succede qualcosa.

Dopo qualche ora iniziano a guardare il mare invece dello schermo.

Il respiro diventa più lento.

Le conversazioni cambiano.

È come se il mare ricordasse loro un ritmo che avevano dimenticato.»

2. Esiste una baia che considera più terapeutica che semplicemente bella?

«Sì, e non è necessariamente la più famosa.

Le baie davvero speciali sono quelle dove senti di essere ospite della natura e non il contrario.

Quelle dove il silenzio è ancora protagonista, l'acqua è trasparente e la notte riesci a vedere un cielo pieno di stelle.

Sono luoghi che non hanno bisogno di stupire.

Hanno semplicemente bisogno di essere rispettati.»

CAPTAIN INTERVIEW

3. Qual è il momento della giornata in cui uno yacht mostra davvero la sua anima?

«L'alba.

Quando tutti dormono.

Il mare è immobile.

L'aria è diversa.

Il sole compare lentamente e illumina ogni cosa con una luce che nessun architetto potrebbe progettare.

In quel momento capisci che lo yacht non è una destinazione.

È un modo di vivere il tempo.»



“Mai il comandante.”

4. Oggi l'intelligenza artificiale e la tecnologia fanno parte della navigazione. C'è qualcosa che non affiderebbe mai a una macchina?

«La decisione finale.

I sistemi elettronici sono straordinari.

Ti mostrano dati, previsioni, consumi, meteo e rotte.

Ma il mare è vivo.

Ci sono situazioni che si comprendono soltanto osservando il vento, ascoltando il rumore dell'acqua e facendo esperienza.

La tecnologia è un compagno di viaggio.

Mai il comandante.»

CAPTAIN INTERVIEW

5. Qual è l'abitudine che consiglierebbe di lasciare a terra prima di salire a bordo?

«La fretta.

Molti pensano di portare in vacanza il proprio lavoro. In realtà portano soprattutto il proprio ritmo mentale. Il mare ti invita continuamente a rallentare. Se continui a correre anche lì, rischi di perdere la parte più bella dell'esperienza.»

6. Qual è il lusso più grande che il mare può regalare?

«Il silenzio.

Oggi tutto produce rumore.

Le città.

Le auto.

I telefoni.

Perfino il tempo libero.

In mare esistono ancora luoghi dove senti soltanto il vento e l'acqua.

Quel silenzio vale più di qualsiasi oggetto di lusso.»

7. Se dovesse lasciare un solo consiglio a chi sogna di vivere il mare, quale sarebbe?

«Non cercate semplicemente posti belli.

Cercate luoghi che vi cambino.

Le baie più preziose non sono quelle dove scattate la fotografia perfetta.

Sono quelle dalle quali ripartite sentendovi persone diverse.»

“Perché, alla fine, il viaggio più importante non è quello che fate sull'acqua. È quello che il mare riesce a farvi fare dentro di voi.”



FOCUS

SPECIALE CABINE *e* NOTTE

Benessere che si sente,
qualità che si respira.



ARIA IN CAMERA

Dormire bene
inizia dall'aria
che respiri.

Respiro Natura migliora
la qualità dell'aria nella tua cabina,
riducendo umidità, microclima
alterato e particelle indesiderate.



Riduce allergeni,
polveri e batteri



Migliora la qualità
del sonno



Regola umidità
e temperatura



Sostiene la rigenerazione
notturna



Favorisce un microclima
sano e naturale



ARIA E MICROCLIMA

Ambienti sani e ionizzati
per respirare meglio.



RIPOSO E RECUPERO

Soluzioni per dormire meglio
e rigenerare corpo e mente.



LUCE E RITMI NATURALI

Illuminazione e cicli circadiani
per energia e vitalità.



DESTINAZIONI RIGENERATIVE

Itinerari e ispirazioni
per una vita in armonia
con il mare.

STABILIMENTO PRODUTTIVO

San Filippo Del Mela (ME) - 98044 - Zona Industriale

SEDE CENTRALE

Corso A. De Gasperi 165 - 10098 - Rivoli (Torino)

Tel: + 39 011 1875 3564

Email: info@habitat.best

HABITAT

LIVING WELL AT SEA

www.habitat.best

