

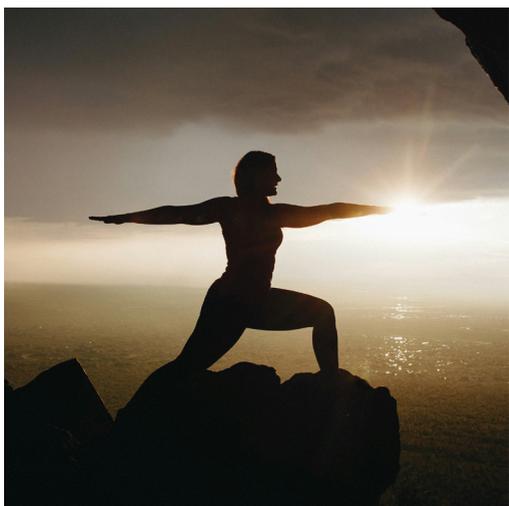


# ZEM

BALANCE & VITALITY  
PROGRAMA ZEM ESSENTIAL

WELLNESS CLINIC ALTEA

Diseñado como una pausa refrescante, este programa ofrece una experiencia revitalizante para cuerpo y mente. Ideal para desconectar de la rutina, el programa Essential invita a disfrutar la esencia de ZEM Wellness Clinic Altea.



**Duración mínima del programa: 3 noches**  
**Duración recomendada: 7/14/21 noches**

Todos nuestros programas son personalizados y se adaptan tanto a las necesidades de cada huésped como a su condición física.

**Cada programa incluye alojamiento en suite Deluxe con todas las comidas de su plan nutricional específico.**

Antes de iniciar el programa ZEM Essential es fundamental que el huésped realice el reconocimiento de salud ZEM para confirmar que el programa es adecuado a sus necesidades y objetivos específicos.

## Objetivos

- \* Vivir una experiencia integral y revitalizante, para quienes buscan un primer acercamiento a ZEM Wellness Clinic Altea
- \* Obtener un estilo de vida más saludable con este programa como punto de partida
- \* Combinar tratamientos médicos, terapias de bienestar, ejercicio y actividades al aire libre

## Metodología

- \* Terapias de bienestar, ejercicio físico y actividades conectadas con la naturaleza
- \* Dieta Mediterránea como base nutricional, utilizando productos orgánicos y Km 0 de Finca Althaya
- \* Supervisión de un equipo multidisciplinar (médicos, nutricionistas, psicólogos...) para garantizar un enfoque seguro y efectivo

## Plan Nutricional: Essential

El plan Essential promueve un autoconocimiento para explorar y entender la relación entre la mente y el cuerpo. El plan ofrece pautas para poder elegir lo que cada uno necesita en cada momento mientras se disfruta de una comida equilibrada basada en la Dieta Mediterránea.

## TOTAL SERVICIOS ZEM Essential

7 noches | 47

14 noches | 86

CONSULTAS MÉDICAS & PRUEBAS COMPLEMENTARIAS	3 noches	7 noches	14 noches
Reconocimiento Salud ZEM	1	1	1
Análítica Básica Sangre y Orina	-	1	1
Consulta Plan Salud Personalizado	-	1	1
Consulta Medicina Integrativa Inicial	1	1	1
Consulta Resultados Tests y Analíticas	-	1	1
Consulta Medicina Integrativa Final	-	1	1
Consulta Medicina Revitalizante y Biorreguladora	-	1	1
Consulta Dermoestética	1	1	1
Consulta Salud Dental	-	-	1
Consulta Salud Capilar	-	-	1
Consulta MTC + Sesión Acupuntura	-	-	1
Sesión Acupuntura	-	-	2
Consulta Psicología Cognitiva	-	-	1
Test Disbiosis Intestinal Básico	-	1	-
Test Estrés Oxidativo	-	-	1

TRATAMIENTOS & MED TECH TESTS	3 noches	7 noches	14 noches
Mapeo Corporal Dermatológico	1	1	1
Escáner Facial	1	1	1
Escáner Corporal Dermoestético	1	1	1
Electrocardiograma	1	1	1
Test Bioimpedancia	1	1	1
Análítica Estrés adrenal - Cortisol y DHEA en Saliva	1	-	-
Indiba Facial	-	1	-
Sueroterapia Essential	-	1	1

NUTRICIÓN	3 noches	7 noches	14 noches
Consulta Nutrición Saludable	1	1	1
Consulta Seguimiento Nutrición	-	1	2
Plan Nutricional Personalizado Diario	*	*	*

WELLBEING & TERAPIAS NATURALES	3 noches	7 noches	14 noches
Masaje Bienvenida	1	1	1
Masaje Relajante	-	-	2
Spa Experience	2	1	1
Oxigenoterapia	-	1	-
Tratamiento Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell	1	-	-
Tratamiento Zestos Dryfloat - Metawell	1	1	1
Tratamiento MLX Quartz - Metawell	1	1	1
Tratamiento Welnamis - Metawell	-	1	-
Tratamiento RLX Satori - Metawell	-	2	4
Tratamiento Relounge - Metawell	-	-	1
Masaje Signature ZEM Corporal	-	1	-
Tratamiento Corporal Reductor	-	1	-
Acceso ilimitado a Zona Wellness & Spa	*	*	*

RENDIMIENTO FÍSICO	3 noches	7 noches	14 noches
Valoración Funcional y Entrenamiento	1	1	1
Entrenamiento Personal	-	3	5
Yoga - Varios Estilos	1	-	9
Sesión de Mindfulness	1	3	6

ZEM COLLEGE	3 noches	7 noches	14 noches
Visita Finca Althaya	1	2	6
Clase Cocina Grupal	1	-	2

Tarifas programa		En Suite Doble*	En Suite Doble Uso Individual*
		3 noches	5.000€
7 noches	8.000€	10.800€	
14 noches	16.000€	21.600€	
21 noches	24.000€	32.400€	

Disfrute de un descuento en reservas para 2025 con el código **#OPENING2025**

Contáctenos para más información