



# BALANCE & VITALITY PROGRAMA ZEM WEIGHT MANAGEMENT & DETOX

Bajo un enfoque integral el programa aborda tanto la pérdida de peso como la desintoxicación del cuerpo. Su principal finalidad es la regeneración mediante el restablecimiento de los valores nutricionales fisiológicos de cada persona.



**Duración mínima del programa: 7 noches**  
**Duración recomendada: 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.**

## Objetivos

- \* Enseñar a controlar y gestionar el peso corporal de manera consciente e integral
- \* Potenciar la depuración del organismo y fomentar hábitos saludables
- \* 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: Detox

El plan de nutrición Detox tiene como finalidad restablecer el equilibrio del organismo potenciando los principios de depuración fisiológica de nuestro cuerpo. Su plan alimenticio se basa en un conjunto de verduras de temporada, semillas, fermentos, cereales sin gluten y algunos suplementos naturales.

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

## TOTAL SERVICIOS ZEM Weight Management & Detox

7 noches | 47

14 noches | 91

CONSULTAS MÉDICAS & PRUEBAS COMPLEMENTARIAS	7 noches	14 noches
Reconocimiento Salud ZEM	1	1
Análítica Básica Sangre y Orina	1	2
Consulta Plan Salud Personalizado	1	1
Consulta Medicina Integrativa Inicial	1	1
Consulta Resultados Tests y Análíticas	1	1
Consulta Medicina Integrativa Final	1	1
Consulta Salud Digestiva	1	-
Consulta Medicina Revitalizante y Biorreguladora	1	1
Consulta Envejecimiento Saludable	1	1
Consulta Dermoestética	1	1
Consulta Salud Dental	-	1
Consulta Salud Capilar	-	2
Consulta MTC + Sesión Acupuntura	1	1
Sesión Acupuntura	2	5
Consulta Psicología	2	3
Test Sensibilidad Alimentaria 270 alimentos	1	1
Análítica Oxidativa y Metales Pesados	1	1

## TRATAMIENTOS & MED TECH TESTS

Mapeo Corporal Dermatológico	1	1
Escáner Facial	1	1
Escáner Corporal Dermoestético	1	1
Electrocardiograma	1	1
Test Bioimpedancia	4	5
Sueroterapia WM&D	2	3
Hidroterapia de Colon	2	3
Ozonoterapia	-	3
Mesoterapia Capilar	-	1

## NUTRICIÓN

Consulta Nutrición Saludable	1	1
Consulta Seguimiento Nutrición	2	3
Plan Nutricional Personalizado Diario	*	*

WELLBEING & TERAPIAS NATURALES	7 noches	14 noches
Masaje Bienvenida	1	1
Masaje Relajante	-	2
Spa Experience	1	1
Circuito Cura Hidrodetox	2	4
Tratamiento RLX Satori - Metawell	-	2
Presoterapia Combinada con Crioterapia	1	2
Masaje Signature ZEM Corporal	1	1
Tratamiento Corporal Reductor	2	6
Acceso ilimitado a Zona Wellness & Spa	*	*

## RENDIMIENTO FÍSICO

Valoración Funcional y Entrenamiento	1	1
Entrenamiento Personal	3	8
Yoga - Varios Estilos	-	3
Sesión de Mindfulness	-	5

## ZEM COLLEGE

Visita Finca Althaya	3	6
Clase Cocina Grupal	-	2

## Tarifas

7 noches desde 12.500€\*  
14 noches desde 22.000€\*  
21 noches desde 32.500€\*

\* Precio por persona. Precios con I.V.A incluido. Incluye alojamiento en suite Deluxe (uso doble) con Plan Nutricional Completo.