



BALANCE & VITALITY PROGRAMA ZEM WEIGHT MANAGEMENT

El programa ZEM Weight Management proporciona al huésped un conjunto de estrategias y pautas médicas para alcanzar, mantener un peso corporal saludable y mejorar su estado físico de manera integral.



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

- * Controlar y gestionar el peso corporal de manera consciente e integral
- * Reducir el peso mientras se adquieren habilidades y hábitos para mantenerlo a largo plazo

Metodología

- * Evaluación exhaustiva que incluye hábitos alimenticios, actividad física y composición corporal
- * Supervisión por un equipo multidisciplinar para garantizar resultados sostenibles y seguros
- * Promoción de la Dieta Mediterránea basada en productos orgánicos y locales de Finca Althaya, con gastronomía de vanguardia en los Planes Nutricionales

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 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

7 noches | 53

14 noches | 78

CONSULTAS MÉDICAS & PRUEBAS COMPLEMENTARIAS	7 noches	14 noches	NUTRICIÓN	7 noches	14 noches
Reconocimiento Médico de Bienestar ZEM	1	1	Evaluación Nutricional y Bioregulación Metabólica	1	1
Análítica Básica Sangre	1	2	Consulta Seguimiento Nutrición	2	2
Consulta Plan Salud Personalizado	1	1	Plan Nutricional Personalizado Detox y Raw 80/20	incl.	incl.
Consulta Medicina Bio-integrativa Inicial	1	1	WELLBEING & TERAPIAS NATURALES		
Consulta Resultados Tests y Análíticas	1	1	Masaje Bienvenida	1	1
Consulta Medicina Bio-integrativa Seguimiento	1	2	Masaje Detox con Ventosas	2	3
Consulta Medicina Bio-integrativa Final	1	1	Masaje Drenaje Linfático	1	2
Consulta Medicina Avanzada de Rejuvenecimiento y Longevidad	1	1	Masaje Subacuático	1	2
Consulta Dermoestética y Regeneración Celular	1	1	Spa Experience Circuito Detox	1	1
Consulta Pro-Ageing Saludable	-	1	Consulta MTC + Sesión Acupuntura	1	2
Consulta Biodental	1	1	Circuito Cura Hidrodetox	2	3
Consulta Salud Capilar y Tricología	1	1	Lympha Press	1	2
Consulta de Bienestar Emocional y Mental	1	1	Tratamiento Corporal Reductor	2	3
Consulta de Neurocognición y Rendimiento Mental	1	1	Tratamiento RLX Satori - Metawell	1	2
Test Sensibilidad Alimentaria 270 alimentos	1	1	Tratamiento Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell	2	3
Evaluación Básica de Microbiota Intestinal	1	1	Acceso ilimitado a Fitness & Spa	incl.	incl.
Análítica Metales Pesados	1	1	RENDIMIENTO FÍSICO		
Análítica Oxidativa y Metales Pesados	-	1	Valoración Funcional	1	1
TRATAMIENTOS & MED TECH TESTS			Entrenamiento Personal	4	6
Escáner Facial	1	2	Yoga / Pilates - Sesión Individual	1	2
Escáner Corporal Dermoestético	1	2	Mindfulness - Sesión Individual	1	2
Electrocardiograma	1	1	ZEM COLLEGE		
Test Bioimpedancia	1	2	Incluye acceso libre a actividades programadas semanalmente para el aprendizaje y prevención, como: Clases, Talleres, Charlas Divulgativas, Sesiones de Yoga y Mindfulness, y Paseos Nórdicos diarios en Finca Althaya.		
Indiba Corporal	1	1	Clase Cocina Grupal	1	2
Sueroterapia de Regulación Energética	2	3	Tarifas		
Hidroterapia de Colon	2	3	7 noches desde 12.000€*		
Terapia Oxixelular para Control de Peso	1	2	14 noches desde 21.000€*		
Coolsculpting + Indiba Facial	1	2	21 noches desde 31.000€*		

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