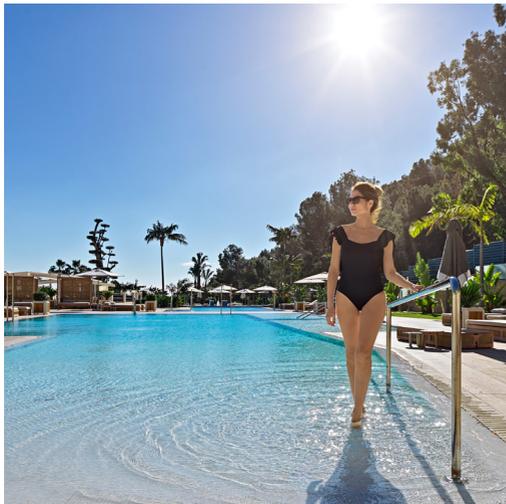




ZEM BALANCE & VITALITY PROGRAMMA ZEM ESSENTIAL

WELLNESS CLINIC ALTEA

Dieses Programm ist als erfrischende Pause gedacht und bietet eine belebende Erfahrung für Körper und Geist. Das Programm Essential ist ideal, um von der Routine abzuschalten und lädt Sie ein, die Essenz der ZEM Wellness Clinic Altea zu genießen.



Minstdauer des Programms: 3 Nächte
Empfohlene Dauer: 7/14/21 Nächte

Alle unsere Programme sind individuell gestaltet und an die Bedürfnisse und die körperliche Verfassung jedes einzelnen Gastes angepasst.

Jedes Programm beinhaltet die Unterbringung in einer Deluxe-Room und alle in Ihrem speziellen Ernährungsplan enthaltenen Mahlzeiten.

Ziele

- * Eine ganzheitliche und revitalisierende Erfahrung erleben – für alle, die einen ersten Einblick in die ZEM Wellness Clinic Altea suchen.
- * Mit diesem Programm den Grundstein für einen gesünderen Lebensstil legen
- * Medizinische Behandlungen, Wellnesstherapien, Bewegung und Aktivitäten im Freien miteinander verbinden

Methodik

- * Wellnesstherapien, körperliche Bewegung und Aktivitäten im Einklang mit der Natur
- * Mittelmeerküche als ernährungsphysiologische Grundlage unter Verwendung von Bio-Produkten und Erzeugnissen aus der Region (Km 0) von Finca Althaya
- * Überwachung eines multidisziplinären Teams (Ärzte, Ernährungsberater, Psychologen ...), um einen sicheren und effektiven Ansatz zu gewährleisten

Ernährungsplan: Essential

Der Essential-Plan fördert die Selbstwahrnehmung, um die Beziehung zwischen Geist und Körper zu erforschen und zu verstehen. Der Plan enthält Richtlinien für die Auswahl gemäß der jeweiligen individuellen Bedürfnisse eines jeden einzelnen für eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage der Mittelmeerdiät.

Vor Beginn des ZEM Essential Programms nimmt der Gast an der Ärztlichen ZEM-Wellness-Untersuchung teil, um zu bestätigen, dass das Programm für seine spezifischen Bedürfnisse und Ziele geeignet ist.

ZEM Essential	3 Nächte 22	7 Nächte 42	14 Nächte 61
---------------	---------------	---------------	----------------

FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	3 Nächte	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	1
Allgemeine Blutanalyse	-	1	1
Beratung Gesundheitsplan Personalisiert	-	1	1
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1	1
Beratung zu den Test- und Analyseergebnissen	-	1	1
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	-	1	1
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1	1
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1	1
Biodental-Beratung	-	-	1
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	-	1	1
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	-	-	1
Allgemeine Bewertung der Darmmikrobiota	-	-	1
Biomarker für oxidativen Stress	-	-	1

WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN	3 Nächte	7 Nächte	14 Nächte
Willkommens-Massage	1	1	1
Entspannungsmassage	-	1	2
Spa Experience Sinnesparcours	1	1	1
Sauerstofftherapie	-	1	2
Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) – Metawell	1	1	1
Zestos Dryfloat Behandlung - Metawell	1	1	1
MLX Quarz Behandlung - Metawell	1	1	1
Welnamis-Behandlung – Metawell	1	2	3
RLX Satori-Behandlung – Metawell	1	2	3
Relounge-Behandlung – Metawell	-	-	1
ZEM-Signature-Körpermassage	1	1	2
Bio-Gesichtsbehandlung Personalisiert	1	1	1
Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	incl.	incl.	incl.

KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Funktionale Bewertung	1	1	1
Personal Training	-	2	4
Yoga / Pilates - Einzelsitzung	1	2	3
Mindfulness - Einzelsitzung	1	2	3

ZEM COLLEGE

Umfasst den kostenlosen Zugang zu den wöchentlich stattfindenden Lern- und Präventionsaktivitäten, wie z. B.: Kurse, Workshops, informative Vorträge, Yoga- und Mindfulness-Sitzungen und tägliches Nordic Walking in der Finca Althaya.

Gruppen-Kochkurs	1	1	2
------------------	---	---	---

BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS

Gesichtsscanner	1	2	3
Dermoästhetischer Körperscanner	1	2	3
Elektrokardiogramm	1	1	1
Bioimpedanz-Test	1	2	3
Antioxidantien-Test	-	1	1
Indiba-Gesichtsbehandlung	-	1	1
Essential-Serumtherapie	-	1	1

ERNÄHRUNG

Ernährungsbewertung und Metabolische Bioregulierung	1	1	1
Folgeberatung zur Ernährung	-	1	2
Personalisierter Ernährungsplan Essential	incl.	incl.	incl.

Preise

	In einer Doppel-Room*	In einer Doppel-Room for single use*
3 Nächte	5.000€	6.200€
7 Nächte	8.000€	10.800€
14 Nächte	16.000€	21.600€
21 Nächte	24.000€	32.400€

* Preis pro Person. Die Preise sind inklusive Mehrwertsteuer. Inklusive Unterkunft in einer Deluxe-Room mit vollständigem Ernährungsplan.