

Speziell für diejenigen konzipiert, die dem Lauf der Zeit mit Prävention, Gesundheit und Wellness begegnen wollen.



Minstdauer des Programms: 7 Nächte
Empfohlene Dauer: 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.

Vor Beginn des ZEM Pro-Ageing 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.

Ziele

- * Gesundes Altern fördern
- * Stress abbauen
- * Emotionales Wohlbefinden verbessern
- * Einen gesunden, nachhaltigen und bewussten Lebensstil fördern
- * Vitalität und Energie steigern
- * Die Hautgesundheit optimieren
- * Die kognitive Funktion stärken

Methodik

- * Gründliche klinische Untersuchung zur Identifizierung individueller Bedürfnisse oder gesundheitlicher Probleme des Gastes
- * Entwicklung eines optimalen, ganzheitlichen Therapieplans
- * Innovative Behandlungen mit Anti-Stress-Effekt zur Förderung eines gesunden, langen Lebens
- * Exklusive Nahrungsergänzungsmittel der ZEM Wellness Clinic Altea
- * Möglichkeit zur Integration fortschrittlicher medizinischer Behandlungen
- * Gezielte Ergänzungsempfehlungen – sogenannte „Boosts“ – zur Unterstützung in verschiedenen Bereichen von Gesundheit und Wohlbefinden

Ernährungsplan: Raw 80/20

Der 80/20-Rohkostplan soll die Zellen des Körpers stärken, oxidativen Stress und chronische Entzündungen eindämmen und so der Zellalterung vorbeugen. Die Diät zeichnet sich dadurch aus, dass 80 % rohe und 20 % gekochte Lebensmittel verzehrt werden.

ZEM Pro-Ageing

7 Nächte | 54

14 Nächte | 75

FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS

	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1
Allgemeine Blutanalyse	1	2
Biomarker für oxidativen Stress	1	1
Analyse der Alterung des Immunsystems	1	1
Analyse der telomerischen Länge	1	1
Beratung Gesundheitsplan Personalisiert	1	1
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	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
Beratung gesundes Pro-Ageing	1	1
Beratung Regenerative Medizin	1	1
Biodental-Beratung	1	1
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	1	2
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	2
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1

BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS.

	7 Nächte	14 Nächte
Gesichtsscanner	1	1
Dermoästhetischer Körperscanner	1	1
Elektrokardiogramm	1	1
Bioimpedanz-Test	1	1
Zahnreinigung	1	1
Hydrfacial	-	1
Indiba-Gesichtsbehandlung	1	2
Indiba Körper	1	2
Ganzkörper-Densitometrie	1	1
Colon-Hydro-Therapie	1	3
Serumtherapie EternaDrip: Jugend aus dem Inneren	1	2
O3 VitalAge: Regeneración y Longevidad	1	2
Intravenöser Laser	1	1
Hypoxie-Hyperoxie-Sitzung	1	2
Mesotherapie Haar	-	1
Harvard-Test zur Gehirngesundheit	1	1

ERNÄHRUNG

	7 Nächte	14 Nächte
Ernährungsbewertung und Metabolische Bioregulierung	1	1
Folgeberatung zur Ernährung	2	4
Personalisierter Ernährungsplan Raw 80/20	incl.	incl.

WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN

	7 Nächte	14 Nächte
Willkommens-Massage	1	1
ZEM-Signature-Körpermassage	1	1
Spa Experience Sinnesparcours	1	1
Masaje Ayurveda Shirodhara	1	2
Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) - Metawell	1	1
Zestos Dryfloat - Behandlung - Metawell	1	1
MLX Quarz Behandlung - Metawell	1	2
Welnamis-Behandlung - Metawell	1	1
RLX Satori-Behandlung - Metawell	2	2
Pro-Aging-Luxus-Gesichtsbehandlung	1	1
Ritual Wasserschwimmungen	1	1
Hyperbare Oxygenierung Oxypro	1	1
Pro-Ageing-Kreislaufkur in 3 Schritten	1	1
Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	incl.	incl.

KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

	7 Nächte	14 Nächte
Funktionale Bewertung	1	1
Yoga / Pilates - Einzelsitzung	1	2
Mindfulness - Einzelsitzung	1	2
Personal Training	2	4

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.

	7 Nächte	14 Nächte
Gruppen-Kochkurs	1	2

Preise

In einer Double Room* In einer Double Room for single use*

7 Nächte	13.000€	15.800€
14 Nächte	23.000€	28.600€
21 Nächte	33.500€	41.900€

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