

Bietet eine Reihe von Strategien und medizinischen Leitlinien, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten und die Fitness auf ganzheitliche Weise zu verbessern.



Mindestdauer 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 Weight Management 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

- * Das Körpergewicht bewusst und ganzheitlich kontrollieren und managen
- * Gewicht reduzieren und gleichzeitig Fähigkeiten sowie Gewohnheiten entwickeln, um es langfristig zu halten

Methodik

- * Umfassende Bewertung, die Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität und Körperzusammensetzung einschließt
- * Betreuung durch ein interdisziplinäres Team, um nachhaltige und sichere Ergebnisse zu gewährleisten
- * Förderung der mediterranen Ernährung – basierend auf biologischen und lokalen Produkten von der Finca Althaya – mit moderner Gastronomie in den Ernährungsplänen

Ernährungsplan: Detox

Der Detox-Ernährungsplan zielt darauf ab, das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen, indem er die Prinzipien der physiologischen Reinigung unseres Körpers stärkt. Der Ernährungsplan basiert auf einer Mischung aus saisonalem Gemüse, Samen, fermentierten Lebensmitteln, glutenfreiem Getreide und natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln.

ZEM Weight Management	7 Nächte 53	14 Nächte 78
-----------------------	---------------	----------------

FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1
Allgemeine Blutanalyse	1	2
Beratung Gesundheitsplan Personalisiert	1	1
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1
Beratung zu den Test- und Analyseergebnissen	1	1
Bio-Integrative Medizin Beratung Nachsorge	1	2
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1
Beratung gesundes Pro-Ageing	-	1
Biodental-Beratung	1	1
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	1	1
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	1
Test Nahrungsmittel-Empfindlichkeit 270 Lebensmittel	1	1
Allgemeine Bewertung der Darmmikrobiota	1	1
Analyse von Schwermetallen	1	1
Analyse von Oxidationsmitteln und Schwermetallen	-	1

BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS	7 Nächte	14 Nächte
Gesichtsscanner	1	2
Dermoästhetischer Körperscanner	1	2
Elektrokardiogramm	1	1
Bioimpedanz-Test	1	2
Indiba Körper	1	1
Serumtherapie de Regulación Energética	2	3
Colon-Hydro-Therapie	2	3
Sauerstoffzellen-Therapie zur Gewichtskontrolle	1	2
Coolsculpting + Indiba-Gesichtsbehandlung	1	2

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

WELLBEING & TERAPIAS NATURALES	7 Nächte	14 Nächte
Willkommens-Massage	1	1
Entgiftungsmassage mit Schröpftechnik	2	3
Lymphdrainage-Massage	1	2
Unterwasser-Massage	1	2
Spa Experience Detox-Kreislaufkur	1	1
Beratung TCM + Akupunktur-Sitzung	1	2
Hydrodetox-Kreislaufkur	2	3
Lympha Press	1	2
Body Slimming Behandlung	2	3
RLX Satori-Behandlung – Metawell	1	2
Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) - Metawell	2	3
Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	incl.	incl.

KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT	7 Nächte	14 Nächte
Funktionale Bewertung	1	1
Personal Training	4	6
Yoga / Pilates - Einzelsitzung	1	2
Mindfulness - Einzelsitzung	1	2

ZEM COLLEGE	7 Nächte	14 Nächte
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	2

Preise	In einer Doppel-Room*	In einer Doppel-Room for single use*
7 Nächte	12.000€	14.800€
14 Nächte	21.000€	26.600€
21 Nächte	31.000€	39.400€

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