

Ce programme offre un ensemble de stratégies et d'accompagnements médicaux pour atteindre et maintenir un poids sain, améliorant ainsi la condition physique de façon globale.



Durée minimale du programme : 7 nuits
Durée recommandée : 14/21 nuits

Tous nos programmes sont personnalisés et adaptés aux besoins et à la condition physique de chaque hôte.

Chaque programme comprend un hébergement dans une Chambre Deluxe ainsi que tous les repas de votre plan alimentaire spécifique.

Avant de commencer le programme ZEM Weight Management, l'hôte passe l'examen médical de bien-être ZEM pour confirmer que le programme est adapté à ses besoins et objectifs spécifiques.

Objectifs

- * Contrôler et gérer le poids corporel de manière consciente et globale
- * Réduire le poids tout en acquérant les compétences et habitudes nécessaires pour le maintenir sur le long terme

Méthodologie

- * Évaluation complète incluant les habitudes alimentaires, l'activité physique et la composition corporelle
- * Suivi assuré par une équipe pluridisciplinaire afin de garantir des résultats durables et en toute sécurité
- * Promotion du régime méditerranéen à base de produits biologiques et locaux provenant de la Finca Althaya, avec une gastronomie innovante intégrée aux Plans Nutritionnels

Plan alimentaire : Detox

Le plan alimentaire Detox a pour but de rétablir l'équilibre de l'organisme en renforçant les principes de purification physiologique du corps. Il repose sur un mélange de légumes de saison, de graines, de ferments, de céréales sans gluten et de compléments alimentaires naturels.

TOTAL DES SERVICES ZEM Weight Management			7 nuits 53	14 nuits 78
--	--	--	--------------	---------------

CONSULTATIONS MÉDICALES ET TESTS COMPLÉMENTAIRES	7 nuits	14 nuits
Examen médical de bien-être ZEM	1	1
Analyses sanguines de base	1	2
Consultation sur le plan de santé personnalisé	1	1
Consultation initiale médecine bio-intégrative	1	1
Consultation des résultats des tests et des analyses	1	1
Consultation de suivi médecine bio-intégrative	1	2
Consultation finale médecine bio-intégrative	1	1
Consultation médecine avancée de rajeunissement et longévité	1	1
Consultation dermo-esthétique et régénération cellulaire	1	1
Consultation santé Pro-Ageing	-	1
Consultation biodotaire	1	1
Consultation santé capillaire et trichologie	1	1
Consultation bien-être émotionnel et mental	1	1
Consultation neurocognition et performance mentale	1	1
Test de sensibilité alimentaire (270 aliments)	1	1
Évaluation de base du microbiote intestinal	1	1
Analyse des métaux lourds	1	1
Analyse oxydative et des métaux lourds	-	1

TRAITEMENTS ET TESTS MÉDICOTHECHNIQUES	7 nuits	14 nuits
Scanner facial	1	2
Scanner corporel dermo-esthétique	1	2
Électrocardiogramme	1	1
Test de bio-impédance	1	2
Indiba Corps	1	1
Sérothérapie régulation énergétique	2	3
Hydrothérapie du côlon	2	3
Thérapie oxycellulaire pour le contrôle du poids	1	2
Coolsculpting + Indiba Visage	1	2

NUTRITION	7 nuits	14 nuits
Évaluation nutritionnelle et biorégulation métabolique	1	1
Consultation de suivi nutritionnel	2	2
Plan nutritionnel personnalisé Detox et Raw 80/20	inclus	inclus

BIEN-ÊTRE ET THÉRAPIES NATURELLES	7 nuits	14 nuits
Massage de bienvenue	1	1
Massage detox par ventouses	2	3
Drainage lymphatique manuel	1	2
Hydromassage	1	2
Expérience Spa Circuit Detox	1	1
Consultation MTC + séance d'acupuncture	1	2
Circuit Cure Hydrodetox	2	3
Lympha Press	1	2
Traitement corporel amincissant	2	3
Traitement RLX Satori - Metawell	1	2
Traitement Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell	2	3
Accès illimité zones fitness et Spa	inclus	inclus

PERFORMANCES PHYSIQUES	7 nuits	14 nuits
Évaluation fonctionnelle	1	1
Entraînement personnel	4	6
Yoga/Pilates - Séance individuelle	1	2
Mindfulness - Séance individuelle	1	2

ZEM COLLEGE	7 nuits	14 nuits
Comprend un accès gratuit à des activités hebdomadaires programmées consacrées à l'apprentissage et à la prévention telles que : cours, ateliers, conférences, séances de yoga et de pleine conscience, promenades nordiques quotidiennes à la Finca Althaya.		
Atelier de cuisine	1	2

Tarifs*	Chambre double*	Chambre double à usage individuel*
7 nuits	12.000 €	14.800 €
14 nuits	21.000 €	26.600 €
21 nuits	31.000 €	39.400 €

*Prix par personne. Prix TVA comprise. Comprend l'hébergement dans une Chambre Deluxe avec programme nutritionnel complet.