



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 habitación Deluxe con todas las comidas de su plan nutricional específico.

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.

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.

TOTAL SERVICIOS ZEM Weight Management

7 noches | 53

14 noches | 78

CONSULTAS MÉDICAS & PRUEBAS COMPLEMENTARIAS	7 noches	14 noches
Reconocimiento Médico de Bienestar ZEM	1	1
Análítica Básica Sangre	1	2
Consulta Plan Salud Personalizado	1	1
Consulta Medicina Bio-integrativa Inicial	1	1
Consulta Resultados Tests y Analíticas	1	1
Consulta Medicina Bio-integrativa Seguimiento	1	2
Consulta Medicina Bio-integrativa Final	1	1
Consulta Medicina Avanzada de Rejuvenecimiento y Longevidad	1	1
Consulta Dermoestética y Regeneración Celular	1	1
Consulta Pro-Ageing Saludable	-	1
Consulta Biodental	1	1
Consulta Salud Capilar y Tricología	1	1
Consulta de Bienestar Emocional y Mental	1	1
Consulta de Neurocognición y Rendimiento Mental	1	1
Test Sensibilidad Alimentaria 270 alimentos	1	1
Evaluación Básica de Microbiota Intestinal	1	1
Análítica Metales Pesados	1	1
Análítica Oxidativa y Metales Pesados	-	1

TRATAMIENTOS & MED TECH TESTS

Escáner Facial	1	2
Escáner Corporal Dermoestético	1	2
Electrocardiograma	1	1
Test Bioimpedancia	1	2
Indiba Corporal	1	1
Sueroterapia de Regulación Energética	2	3
Hidroterapia de Colon	2	3
Terapia Oxidelcelular para Control de Peso	1	2
Coolsculpting + Indiba Facial	1	2

NUTRICIÓN	7 noches	14 noches
Evaluación Nutricional y Bioregulación Metabólica	1	1
Consulta Seguimiento Nutrición	2	2
Plan Nutricional Personalizado Detox y Raw 80/20	incl.	incl.

WELLBEING & TERAPIAS NATURALES

Masaje Bienvenida	1	1
Masaje Detox con Ventosas	2	3
Masaje Drenaje Linfático	1	2
Masaje Subacuático	1	2
Spa Experience Circuito Detox	1	1
Consulta MTC + Sesión Acupuntura	1	2
Circuito Cura Hidrodetox	2	3
Lympha Press	1	2
Tratamiento Corporal Reductor	2	3
Tratamiento RLX Satori - Metawell	1	2
Tratamiento Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell	2	3
Acceso ilimitado a Fitness & Spa	incl.	incl.

RENDIMIENTO FÍSICO

Valoración Funcional	1	1
Entrenamiento Personal	4	6
Yoga / Pilates - Sesión Individual	1	2
Mindfulness - Sesión Individual	1	2

ZEM COLLEGE

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.

Clase Cocina Grupal	1	2
---------------------	---	---

Tarifas

En habitación Doble* En habitación Doble (Uso Individual)*

7 noches	12.000€	14.800€
14 noches	21.000€	26.600€
21 noches	31.000€	39.400€

* Precio por persona. Precios con IVA incluido. Incluye alojamiento en habitación Deluxe con Plan Nutricional Completo.