

PROGRAMA
ZEM ESSENTIAL

Un programa concebido para reconectar con lo esencial — el descanso, la nutrición consciente y el ritmo natural del cuerpo — marcando el inicio de un estilo de vida más equilibrado y vital.



OBJETIVO Restablecer la armonía entre cuerpo y mente, activar la energía vital y sentar las bases de un estilo de vida saludable guiado por la ciencia y la serenidad mediterránea.

METODOLOGÍA Evaluación inicial completa y diseño de un plan personalizado que combina terapias de bienestar, actividad física suave y educación en hábitos regenerativos. Cada paso está acompañado por nuestro equipo clínico.

PLAN NUTRICIONAL Gastronomía mediterránea equilibrada, con ingredientes orgánicos y de cercanía. El Plan Essential ofrece un enfoque culinario que nutre y educa, ayudándole a prolongar los beneficios del programa más allá de su estancia.

DURACIÓN Mínima: 3 noches
Recomendada: 7 / 14 / 21 noches

CONSULTAS MÉDICAS & PRUEBAS COMPLEMENTARIAS	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Reconocimiento Médico Bienestar ZEM	1	1	1
Análítica Básica Sangre	-	1	1
Consulta Plan Salud Personalizado	-	1	1
Consulta Medicina Bio-Integrativa Inicial	1	1	1
Consulta Medicina Bio-Integrativa Final	-	1	1
Consulta Resultados Tests y Analíticas	-	1	1
Consulta Medicina Avanzada Rejuvenecimiento y Longevidad	1	1	1
Consulta Dermoestética y Regeneración Celular	1	1	1
Consulta Biodental	-	-	1
Consulta Salud Capilar y Tricología	-	1	1
Consulta Bienestar Emocional y Mental	-	-	1
Biomarcadores Estrés Oxidativo	-	-	1
Evaluación Básica Microbiota Intestinal	-	-	1

TRATAMIENTOS & MED TECH TESTS	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Escáner Facial	1	2	3
Escáner Corporal Dermoestético	1	2	3
Electrocardiograma	1	1	1
Test Bioimpedancia	1	2	3
Indiba Facial	-	1	1
Sueroterapia Essential	-	1	1
Test Antioxidantes	-	1	1

NUTRICIÓN	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Evaluación Nutricional y Bioregulación Metabólica	1	1	1
Consulta Nutrición Seguimiento	-	1	2
Plan Nutricional Personalizado Essential	Sí	Sí	Sí

WELLBEING & TERAPIAS NATURALES	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Masaje Bienvenida	1	1	1
Masaje Relajante	-	1	2
Masaje Signature ZEM Corporal	1	1	2
Spa Experience Circuito Sensorial	1	1	1
Oxigenoterapia	-	1	2
Tratamiento Facial Orgánico Personalizado	1	1	1
MLX Quartz - Metawell	1	1	1
Relounge - Metawell	-	-	1
RLX Satori - Metawell	1	2	3
Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell	1	1	1
Welnamis - Metawell	1	2	3
Zestos Dryfloat - Metawell	1	1	1
Acceso Ilimitado Fitness y Spa	Sí	Sí	Sí

RENDIMIENTO FÍSICO	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Valoración Funcional	1	1	1
Entrenamiento Personal	-	2	4
Mindfulness - Individual	1	2	3
Yoga/Pilates - Individual	1	2	3

ZEM EXPERIENCE	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Clase Cocina Grupal	1	1	2
Acceso a actividades de aprendizaje y bienestar, como clases, talleres, charlas, yoga, mindfulness y paseos en Finca Althaya.	Sí	Sí	Sí

SERVICIOS	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES
Total	22	42	61

TARIFAS	3 NOCHES	7 NOCHES	14 NOCHES	21 NOCHES
Habitación Doble	5.000€	8.000€	16.000€	24.000€
Habitación Doble de Uso Individual	6.200€	10.800€	21.600€	32.400€

*Precio por persona. Precio con IVA incluido.

*Antes de iniciar el programa ZEM Essential, es fundamental realizar el reconocimiento de salud ZEM para confirmar su adecuación a las necesidades y objetivos específicos de cada huésped.

**Todos nuestros programas son personalizados y se adaptan a la condición física y necesidades de cada huésped, e incluyen alojamiento en habitación Deluxe con el plan nutricional correspondiente.