



ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

PROGRAMME UND BOOSTS



WILLKOMMEN IN DER ZEM WELLNESS CLINIC ALTEA

Die ZEM Wellness Clinic Altea, Alicante, ist ein exklusives Universum der Gesundheit und des Wohlbefindens, in dem sich medizinische Wissenschaft, alte Weisheit und modernste Technologie miteinander verbinden, um unseren Gästen ein längeres und gesunderes Leben zu ermöglichen.

Verbinden Sie sich mit der Mediterranen Langlebigkeit

Die ZEM Wellness Clinic Altea ist ein Ort, der sich einem längeren und erfüllteren Leben widmet. Ein Ort, an dem die Gäste medizinische Exzellenz mit der Schönheit eines gehobenen Luxushotels verbinden können.

Ein Ort, an dem man dank des Wohlbefindens im avantgardistischen Wellnessbereich oder durch die Verbindung mit der sich einstellenden Ruhe der Gärten und der Natur wieder zu sich selbst finden kann.

Denn nur hier, wo Ruhe und Licht alles durchfluten, findet der Gast die Schlüssel zur Mediterranen Langlebigkeit.

Entdecken Sie die ZEM-Philosophie

Während des gesamten Aufenthalts fördert der Kontakt mit der ZEM-Philosophie eine bewusstere Lebensweise des Gastes und leitet ihn zu seinen Gesundheits- und Wellness-Zielen. Nach ihrem ZEM-Aufenthalt lernt jede Person, den Lauf der Zeit anzunehmen, ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen und ihren Stress effektiv zu bewältigen.

Heilsame Ernährung

Die Heilkraft der Ernährung ist eine der Säulen der ZEM Wellness Clinic Altea. Alle unsere Ernährungspläne basieren auf den unzähligen Vorzügen der Mittelmeerdät und werden mit Lebensmitteln aus biologischem Anbau auf unserer Finca Althaya erstellt.



PROGRAMME & BOOSTS



WELCHE VORTEILE BIETEN DIE GESUNDHEITS-PROGRAMME DER ZEM WELLNESS CLINIC ALTEA?

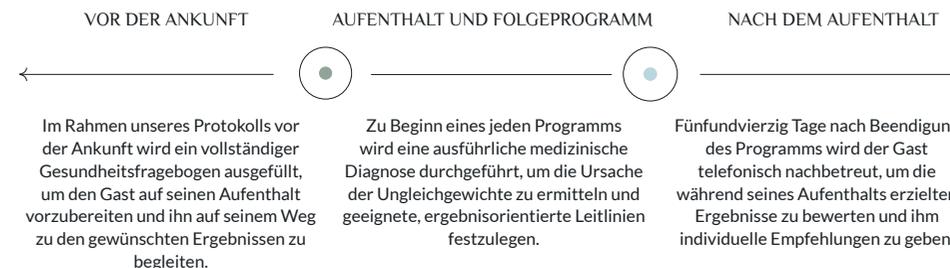
In der ZEM Wellness Clinic Altea verstehen wir jeden Gast als ein Ganzes, das aus der Verbindung von Geist, Körper und Seele entsteht.

Eine ganzheitliche Vision, die wir auf unsere Gesundheitsprogramme übertragen, in denen wir Praktiken integrieren, die den physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Zustand in einer einzigartigen mediterranen Umgebung verbessern.

Die Gesundheitsprogramme bilden die zentrale Achse Ihres Aufenthalts in der ZEM Wellness Clinic Altea. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Engagements für jeden Gast auf seinem Weg zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Leben.

Jedes Programm ist so konzipiert, dass es wesentliche Aspekte der Gesundheit wirksam anspricht und wurde von unserem medizinischen Expertenteam und spezialisierten Therapeuten sorgfältig ausgearbeitet. Wir setzen unser ganzes Wissen und unsere heilende Gastfreundschaft ein, um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen.

ALLE UNSERE PROGRAMME SIND IN 3 PHASEN STRUKTURIERT



WARUM EIN GESUNDHEITSPROGRAMM MIT EINEM ODER MEHREREN BOOSTS ERGÄNZEN?

Auf Anraten unseres Expertenteams kann der Gast sein Gesundheitsprogramm mit einer oder mehreren spezifischen Verstärkungsmaßnahmen kombinieren, den so genannten Boosts.

Boosts können bestimmte Bereiche der Gesundheit verbessern und sind eine wirksame Lösung für diejenigen, die auf konkrete Aspekte ihrer Gesundheit und Fitness einwirken möchten.

Vorteile von Boosts

EFFEKTIVITÄT

Verstärkung und Beschleunigung der Wirkung der Gesundheitsprogramme

PRÄZISION

Gezielter Fokus auf bestimmte Aspekte der Gesundheit

PERSONALISIERUNG

Maßgeschneidert auf die spezifischen Bedürfnisse jedes Gastes



PROGRAMME

2 HAUPTAKTIONSBEREICHE UND 7 SPEZIALISIERTE GESUNDHEITSPROGRAMME

LONGEVITY PROGRAMME



ZEM ESSENTIAL



ZEM DETOX



ZEM WEIGHT MANAGEMENT

ZEM WEIGHT MANAGEMENT
& DETOX

BALANCE & VITALITY PROGRAMME



ZEM PRO-AGEING



ZEM IMMUNE-REVITALISATION



ZEM REJUVENATING/AESTHETICS

BALANCE & VITALITY

Mit unserem **ZEM Essential** Programm können Sie eine ganzheitliche und revitalisierende Erfahrung machen – ideal für diejenigen, die einen ersten Zugang zur ZEM Wellness Clinic Altea suchen. Durch die Kombination von personalisierten Therapien mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Emotionen einbezieht, ist Essential der perfekte Ausgangspunkt für einen gesünderen Lebensstil.

Bringen Sie Ihren Körper bei Übergewicht mit dem **ZEM Detox** Programm wieder ins Gleichgewicht. Ideal für eine umfassende Entgiftung zur Verbesserung der körperlichen, kognitiven und emotionalen Gesundheit verbessert. Der Ernährungs-Detox-Plan stärkt das Immunsystem, verbessert die Darmgesundheit, reduziert Stress und steigert die Energie durch natürliche Lebensmittel und körperliche Bewegung.

Erreichen und halten Sie langfristig ein gesundes Gewicht mit dem **ZEM Weight Management** Programm. Die Mediterrane Diät, die auf biologischen und lokalen Produkten basiert, ist zusammen mit einem angepassten Bewegungsplan der perfekte Schlüssel zum allgemeinen Wohlergehen. Nach einer umfassenden physischen und psychologischen Bewertung werden unter der Aufsicht eines Teams aus Ärzten, Ernährungsberatern, Psychologen und Trainern Ziele festgelegt.

Erleben Sie die tiefgreifende Kombination aus Weight Management und Detox mit dem **ZEM Weight Management & Detox** Programm. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, der von einem multidisziplinären Team betreut wird, fördert das Programm das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Der Detox-Ernährungsplan, der sich auf die Reinigung von Leber, Darm und Nieren konzentriert, fördert die Gewichtskontrolle und Vorbeugung von Krankheiten im Zusammenhang mit chronischen Entzündungen.

LONGEVITY

Unser **ZEM Pro-Ageing** Programm wurde für Menschen entwickelt, die dem Alterungsprozess mit Gesundheit und Wohlbefinden begegnen wollen. Durch modernste Behandlungen wird eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht, indem die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit optimiert und Stress und Zellalterung bekämpft werden. Erweitert durch Nahrungsergänzungsmittel und einen 80/20-Ernährungsplan, um ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele für einen gesunden und aktiven Alterungsprozess zu fördern.

Mit dem **ZEM Immune-Revitalisation** Programm können die Gäste ihr Immunsystem stärken und ihre Gesundheit optimieren, um ein allgemeines Wohlergehen zu erreichen. Modernste Techniken wie die Ozontherapie und die Nutritherapie fördern die Revitalisierung der Zellen, die Sauerstoffversorgung und den Abbau von oxidativem Stress. Der Revitalisierungs-Ernährungsplan konzentriert sich auf die Stärkung des Immunsystems.

Das **ZEM Rejuvenating/Aesthetics** Programm bekämpft die sichtbaren Zeichen des Alterns, verbessert das Aussehen und steigert gleichzeitig das Selbstvertrauen und emotionale Wohlergehen. Mit fortschrittlichen Behandlungen wie Hyaluronsäure-Laser, PRP und Skinifizierung der Kopfhaut bietet das Programm nicht-invasive Techniken. Der auf der mediterranen Küche basierende Ernährungsplan optimiert die Regeneration des Stoffwechsels und sorgt für ein umfassendes Wellness-Erlebnis.

PREISE*

ZEM ESSENTIAL

3 Nächte | Ab 5.000€
7 Nächte | Ab 8.000€
14 Nächte | Ab 16.000€
21 Nächte | Ab 24.000€

ZEM DETOX

7 Nächte | Ab 11.000€
14 Nächte | Ab 19.000€
21 Nächte | Ab 28.500€

ZEM WEIGHT MANAGEMENT

7 Nächte | Ab 12.000€
14 Nächte | Ab 21.000€
21 Nächte | Ab 31.000€

ZEM WEIGHT MANAGEMENT & DETOX

7 Nächte | Ab 12.500€
14 Nächte | Ab 22.000€
21 Nächte | Ab 32.500€

ZEM PRO-AGEING

7 Nächte | Ab 13.000€
14 Nächte | Ab 23.000€
21 Nächte | Ab 33.500€

ZEM IMMUNE – REVITALISATION

7 Nächte | Ab 11.500€
14 Nächte | Ab 20.000€
21 Nächte | Ab 29.500€

ZEM REJUVENATING/ AESTHETICS

7 Nächte | Ab 14.500€
14 Nächte | Ab 26.000€
21 Nächte | Ab 37.500€

* Preis pro Person, inklusive Mehrwertsteuer.
Inklusive Unterkunft in einer Deluxe-Room
(Doppelbelegung) mit vollständigem Ernährungsplan.

ZEM BOOSTS

6 SPEZIALISIERTE BOOSTS ZUR ERGÄNZUNG DER GESUNDHEITSPROGRAMME



ZEM DERMO-AESTHETICS BOOST



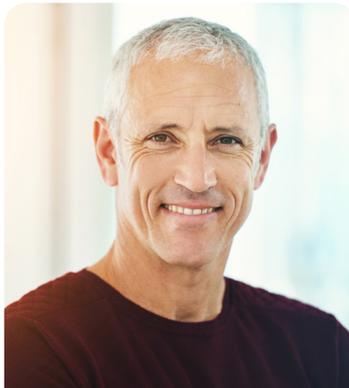
ZEM HEALTHY BRAIN BOOST



ZEM PAIN RELIEF BOOST



ZEM SLEEP BOOST



ZEM CAPILLARY BOOST



ZEM INTIMATE BOOST



ZEM DERMO-AESTHETICS BOOST

Preis: 7.500€

Ideal, um Ihrer Haut die Vitalität und Ausstrahlung zu verleihen, die sie verdient. Korrigieren Sie ästhetische Unvollkommenheiten und Zeichen der Hautalterung durch fortschrittliche revitalisierende, nährnde und verjüngende Techniken. Wiederherstellung der Elastizität, Reduzierung von Falten und Verbesserung des Hautbildes.

ZEM HEALTHY BRAIN BOOST

Preis: 5.500€

ZEM Healthy Brain Boost wurde entwickelt, um die Fähigkeiten Ihres Gehirns aus einer wissenschaftlich fundierten Perspektive zu bewerten und zu verbessern, und zielt darauf ab, die Gehirngesundheit zu fördern und zu verbessern, um zukünftigen Problemen vorzubeugen und ein gesundes, aktives Gehirn zu genießen.

ZEM PAIN RELIEF BOOST

Preis: 5.500€

Chronische Schmerzen beeinträchtigen nicht nur den Körper, sondern auch das emotionale Wohlbefinden und die Lebensqualität. ZEM Pain Relief Boost ist eine innovative Lösung zur Linderung, Bewältigung und Reduzierung von Schmerzen. Unsere Behandlungen konzentrieren sich auf drei verschiedene Schmerzbereiche: Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke und ermöglichen ein angenehmeres und aktiveres Leben.

* Preis pro Person, inklusive Mehrwertsteuer.

ZEM SLEEP BOOST

Preis: 5.500€

Die Qualität Ihres Schlafes ist der Grundstein für Ihr allgemeines Wohlergehen. Daher konzentriert sich dieser Boost auf die Verbesserung Ihrer Schlafqualität, um eine adäquate und erholsame Nachtruhe zu gewährleisten, die sich positiv auf alle anderen Bereiche Ihrer täglichen Aktivitäten auswirkt.

ZEM CAPILLARY BOOST

Preis: 5.500€

Mit einem umfassenden Ansatz zur Reparatur, Stärkung und zum Schutz des Haares ergänzt ZEM Capillary Boost perfekt die anderen Programme und hilft, Ihrem Haar im Handumdrehen wieder Geschmeidigkeit, Glanz und ein gesundes Aussehen zu verleihen. Darüber hinaus wird eine Barriere gegen künftige Schäden gebildet.

ZEM INTIMATE BOOST

Preis: 4.500€

Erleben Sie Vitalität und Wohlbefinden im Intimbereich durch Behandlungen zur Revitalisierung und Verjüngung der entsprechenden Körperpartien für Männer und Frauen. Dazu gehören sexologische, gynäkologische und urologische Beratungen, um die idealen Behandlungen für jedes Patientenprofil zu bestimmen.



BALANCE & VITALITY PROGRAMME

Wir haben 4 Programme zur Gewichtskontrolle und Entgiftung entwickelt, die modernste wissenschaftliche Erkenntnisse mit einem individuellen Ansatz kombinieren, um unseren Gästen zu helfen, ihre Ziele effektiv und nachhaltig zu erreichen.

Die Balance & Vitality Programme lehren die Gäste, sich gesunde Gewohnheiten anzueignen, und begleiten sie in einem Prozess, in dem sie lernen, sich von innen heraus zu pflegen, um mit der Zeit sichtbare und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.



ZEM ESSENTIAL



ZEM DETOX



ZEM WEIGHT MANAGEMENT



ZEM WEIGHT MANAGEMENT
& DETOX



ZEM ESSENTIAL PROGRAMM

Dieses Programm ist als erfrischende Pause gedacht und bietet eine belebende Erfahrung für Körper und Geist. Das Programm Essential ist ideal, um von der Routine abzuschalten und lädt Sie ein, die Essenz der ZEM Wellness Clinic Altea zu genießen.



Mindestdauer des Programms: **3 Nächte** | Empfohlene Dauer: **7/14/21 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.**

Ziele

Dieses Programm wurde für eine ganzheitliche und revitalisierende Erfahrung entwickelt und ist ideal für diejenigen, die einen ersten Ansatz für einen gesünderen Lebensstil in der ZEM Wellness Clinic Altea suchen.

Durch die Kombination von medizinischen Behandlungen mit Wellness-Therapien, körperlicher Bewegung und Aktivitäten in der Natur sollen gesunde Gewohnheiten entwickelt werden.

Methodik

Auf der Grundlage der Daten aus den medizinischen Analysen, die zu Beginn des Aufenthalts durchgeführt werden, legt das Ärzteteam die Leitlinien für das Programm fest. Diese Leitlinien kombinieren Ernährungsberatung, medizinische Behandlungen und Wellness-Therapien mit körperlicher Bewegung und Aktivitäten im Freien.

Die Mediterrane Diät ist ein wesentlicher Faktor in einem spezifischen Ernährungsplan, der sich aus den Bio- und Km O-Produkten unserer Finca Althaya speist.

Die kontinuierliche Betreuung durch ein multidisziplinäres Team aus Ärzten, Ernährungsberatern, Psychologen, Therapeuten und Personal Trainern gewährleistet einen sicheren und inspirierenden Ansatz für das Programm.



Ernährungsplan: Essential

Der Essential-Plan fördert die Selbstwahrnehmung, um die Beziehung zwischen Geist und Körper zu erforschen und zu verstehen. Der Plan enthält Richtlinien für die Auswahl gemäß der jeweiligen individuellen Bedürfnisse eines jeden einzelnen für eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage der Mittelmeerdiet.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

	In einer Double Room*	In einer Double Room for single use*
3 Nächte	5.000€	6.200€
7 Nächte	8.000€	10.800€
14 Nächte	16.000€	21.600€
21 Nächte	24.000€	32.400€

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

Vor Beginn des ZEM Essential 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.



ZEM DETOX PROGRAMM

Das ZEM Detox Programm fördert mit einem ganzheitlichen Ansatz eine wirksame Änderung des Lebensstils für eine bessere Gesundheit, einschließlich einer verdauungsfördernden, mentalen, kognitiven und körperlichen Entgiftung.



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.**

Ziele

Dieses Programm ist darauf ausgerichtet, die Entgiftung des Körpers zu unterstützen. Es fördert eine wirksame Änderung des Lebensstils, der zu einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheit durch körperliche, kognitive, emotionale und mentale Reinigung führt.

Das ZEM Detox Programm kombiniert medizinische Behandlungen mit Wellness-Therapien, körperlicher Bewegung und naturverbundenen Aktivitäten, die darauf abzielen, unerwünschte Giftstoffe auszuscheiden, die Darmgesundheit zu verbessern, die Energie und Lebensfreude zu steigern, Stress abzubauen und das emotionale Wohlbefinden zu verbessern, während das Immunsystem durch gesunde Lebensgewohnheiten gestärkt wird, die das Aussehen verbessern.

Methodik

Auf der Grundlage der Daten aus den medizinischen Analysen, die zu Beginn des Aufenthalts durchgeführt werden, legt das Ärzteteam die Leitlinien für das Programm fest. Diese Leitlinien kombinieren Ernährungsberatung, medizinische Behandlungen und Wellness-Therapien mit körperlicher Bewegung und Aktivitäten im Freien.

Dieses Programm umfasst hochmoderne Behandlungen, die nachweislich zur Regeneration und Verbesserung des Stoffwechsels und der Schlafqualität beitragen – wichtige Aspekte bei der Stressbewältigung und -reduzierung.



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.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

	In einer Double Room*	In einer Double Room for single use*
Preise*		
7 Nächte	11.000€	13.800€
14 Nächte	19.000€	21.600€
21 Nächte	28.500€	36.900€

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

Vor Beginn des ZEM Detox 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.



ZEM DETOX PROGRAMM



ZEM Detox

FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	7 Nächte	14 Nächte	ERNÄHRUNG	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	Ernährungsbewertung und Bioregulierung des Stoffwechsels	1	1
Allgemeine Blutanalyse	1	2	Folgeberatung zur Ernährung	2	4
Beratung personalisierter Gesundheitsplan	1	1	Personalisierter Detox-Ernährungsplan	inkl.	inkl.
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1	WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN		
Beratung zu Test- und Analyseergebnissen	1	1	Willkommens-Massage	1	1
Bio-Integrative Medizin Beratung Nachsorge	-	1	BeSpoke-Gesichtsreinigung	1	1
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1	Entgiftungsmassage mit Schröpftechnik	2	4
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1	Spa Experience Detox-Kreislaufkur	1	1
Beratung gesundes Pro-Ageing	1	1	Beratung TCM + Akupunktur-Sitzung	1	2
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1	Hydrodetox-Kreislaufkur	2	4
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	2	Lymphdrainage - Massage	1	2
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	-	1	Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) - Metawell	2	3
Biodental-Beratung	-	1	RLX Satori-Behandlung - Metawell	1	2
Analyse von Oxidationsmitteln und Schwermetallen	1	1	Hyperbare Oxygenierung Oxypro	1	2
Test Nahrungsmittel-Empfindlichkeit 270 Lebensmittel	1	1	Pressotherapie kombiniert mit Kryotherapie	1	2
BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS			Body Detox-Behandlung	1	2
Gesichtsscanner	1	2	Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	inkl.	inkl.
Dermoästhetischer Körperscanner	1	2	KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT		
Elektrokardiogramm	1	1	Funktionale Bewertung	1	1
Bioimpedanz-Test	2	3	Personal Training	2	3
Serumtherapie Bio Detox: Regeneration und Entfernung von Toxinen	2	3	Yoga / Pilates - Einzelsitzung	1	2
Colon-Hydro-Therapie	2	3	Mindfulness - Einzelsitzung	1	2
Revitalisierung und Detox mit Ozon	2	4	ZEM COLLEGE		
Intravenöser Laser	1	2	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
				7 Nächte	14 Nächte
SERVICELEISTUNGEN INSGESAMT				48	78



ZEM WEIGHT MANAGEMENT PROGRAMM

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.



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.**

Ziele

Das Programm konzentriert sich auf den Erwerb der Fähigkeit, das Körpergewicht bewusst und umfassend zu kontrollieren und zu steuern.

Das Programm zielt darauf ab, das Körpergewicht zu reduzieren und gleichzeitig eine Reihe von Fähigkeiten und gesunden Gewohnheiten zu erlernen, um die erzielten Ergebnisse langfristig zu erhalten.

Methodik

Eine umfassende Eingangsbewertung, die eine detaillierte Analyse der Ernährungsgewohnheiten, des Aktivitätsniveaus und der Körperzusammensetzung eines jeden Gastes umfasst, ermöglicht es uns, die zu erreichenden Ziele festzulegen.

Die kontinuierliche Betreuung durch unser multidisziplinäres Team aus Ärzten, Ernährungsberatern, Psychologen, Therapeuten und Personal Trainern gewährleistet einen sicheren und inspirierenden Ansatz für das Programm, um langfristige und nachhaltige Ergebnisse zu gewährleisten.

Die Mediterrane Diät wird dank der Bio- und Km 0-Produkte, die in unserer Finca Althaya angebaut werden und die Grundlage für die avantgardistische Gastronomie jedes unserer Ernährungspläne bilden.



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.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

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

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.



ZEM WEIGHT MANAGEMENT PROGRAMM



ZEM Weight Management					
FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	7 Nächte	14 Nächte	ERNÄHRUNG	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	Ernährungsbewertung und Bioregulierung des Stoffwechsels	1	1
Allgemeine Blutanalyse	1	2	Folgeberatung zur Ernährung	2	2
Beratung personalisierter Gesundheitsplan	1	1	Persönlicher Detox-Ernährungsplan und Raw 80/20	inkl.	inkl.
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1	WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN		
Beratung zu Test- und Analyseergebnissen	1	1	Willkommens-Massage	1	1
Bio-Integrative Medizin Beratung Nachsorge	1	2	Entgiftungsmassage mit Schröpftechnik	2	3
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1	Lymphdrainage-Massage	1	2
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1	Unterwasser-Massage	1	2
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1	Spa Experience Detox-Kreislaufkur	1	1
Beratung gesundes Pro-Ageing	-	1	Beratung TCM + Akupunktur-Sitzung	1	2
Biodental-Beratung	1	1	Hydrodetox-Kreislaufkur	2	3
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1	Lympha Press	1	2
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	1	1	Body Slimming Behandlung	2	3
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	1	RLX Satori-Behandlung – Metawell	1	2
Test Nahrungsmittel-Empfindlichkeit 270 Lebensmittel	1	1	Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) – Metawell	2	3
Allgemeine Bewertung der Darmmikrobiota	1	1	Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	inkl.	inkl.
Analyse von Schwermetallen	1	1	KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT		
Analyse von Oxidationsmitteln und Schwermetallen	-	1	Funktionale Bewertung	1	1
BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS			Personal Training	4	6
Gesichtsscanner	1	2	Yoga / Pilates – Einzelsitzung	1	2
Dermoästhetischer Körperscanner	1	2	Mindfulness – Einzelsitzung	1	2
Elektrokardiogramm	1	1	ZEM COLLEGE		
Bioimpedanz-Test	1	2	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.		
Indiba Körper	1	1	Gruppen-Kochkurs	1	2
Energieregulierende Serumtherapie	2	3			
Colon-Hydro-Therapie	2	3			
Sauerstoffzellen-Therapie zur Gewichtskontrolle	1	2			
Coolsculpting + Indiba-Gesichtsbehandlung	1	2			
				7 Nächte	14 Nächte
SERVICELEISTUNGEN INSGESAMT				53	78



ZEM WEIGHT MANAGEMENT & DETOX PROGRAMM

Im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes befasst sich das Programm sowohl mit der Gewichtsabnahme als auch mit der Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper. Das Hauptziel ist die Zellregeneration durch die Wiederherstellung der physiologischen Nährwerte jeder Person.



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**.

Ziele

Dieses Programm zielt darauf ab, unseren Gästen die Fähigkeit zu vermitteln, ihr Körpergewicht auf bewusste und ganzheitliche Weise zu kontrollieren und zu steuern sowie die Entschlackung des Körpers zu fördern.

Es zielt darauf ab, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, indem medizinische Behandlungen mit Wellness-Therapien, körperlicher Bewegung und Aktivitäten in der Natur kombiniert werden. Das Programm ist sowohl auf die Gewichtskontrolle als auch auf die Entgiftung des Körpers ausgerichtet, um eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands des Gastes zu erreichen.

Methodik

Um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der über die Nahrung aufgenommenen und der bei den täglichen Aktivitäten verbrauchten Energie zu erreichen, kombiniert das Programm medizinische Behandlungen mit Wellness-Therapien, körperlicher Bewegung und Aktivitäten in der Natur.

Die Mediterrane Diät ist ein wesentlicher Faktor in einem spezifischen Ernährungsplan, der sich aus den Bio- und Km O-Produkten unserer Finca Althaya speist.

Die kontinuierliche Betreuung durch ein multidisziplinäres Team aus Ärzten, Ernährungsberatern, Psychologen, Therapeuten und Personal Trainern gewährleistet einen sicheren und inspirierenden Ansatz für das Programm.



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.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

	In einer Double Room*	In einer Double Room for single use*
Preise*		
7 Nächte	12.500€	15.300€
14 Nächte	22.000€	27.600€
21 Nächte	32.500€	40.900€

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

Vor Beginn des ZEM Weight Management & Detox 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.



ZEM WEIGHT MANAGEMENT & DETOX PROGRAMM



ZEM Weight Management & Detox

FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS		7 Nächte	14 Nächte	WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN		7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	Willkommens-Massage	1	1		
Allgemeine Blutanalyse	1	2	Ayurveda Abhyanga-Massage	1	2		
Beratung personalisierter Gesundheitsplan	1	1	Unterwasser-Massage	2	4		
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1	Entgiftungsmassage mit Schröpftechnik	2	4		
Beratung zu Test- und Analyseergebnissen	1	1	Spa Experience Detox-Kreislaufkur	1	1		
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1	Beratung TCM + Akupunktur-Sitzung	1	1		
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1	Hydrodetox-Kreislaufkur	2	4		
Beratung gesundes Pro-Ageing	1	1	Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) - Metawell	2	3		
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1	RLX Satori-Behandlung - Metawell	1	2		
Biodental-Beratung	1	1	Lymphdrainage-Massage	1	2		
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1	Lympha Press	2	3		
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	1	1	Body Slimming Behandlung	2	3		
Test Nahrungsmittel-Empfindlichkeit 270 Lebensmittel	1	1	Indiba Body Remodelling	1	2		
Analyse von Oxidationsmitteln und Schwermetallen	1	1	Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	inkl.	inkl.		
BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS				KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT			
Gesichtsscanner	1	1	Funktionale Bewertung	1	1		
Dermoästhetischer Körperscanner	1	1	Personal Training	3	6		
Elektrokardiogramm	1	1	Yoga / Pilates - Einzelsitzung	1	2		
Bioimpedanz-Test	2	3	Mindfulness - Einzelsitzung	1	2		
Integrale Gewichts- und Detox-Serumtherapie	2	3	ZEM COLLEGE				
Colon-Hydro-Therapie	2	3	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.				
O3 Reset: Detox und Stoffwechsel-Gleichgewicht	1	3	Gruppen-Kochkurs	1	2		
Mesotheapie Haar	1	1					
ERNÄHRUNG							
Ernährungsbewertung und Bioregulierung des Stoffwechsels	1	1					
Folgeberatung zur Ernährung	2	2					
Personalisierter Detox-Ernährungsplan	inkl.	inkl.					
				7 Nächte	14 Nächte		
SERVICELEISTUNGEN INSGESAMT				54	79		



LONGEVITY PROGRAMME

Unsere 3 Longevity programme befassen sich mit den Problemen, die ein längeres und erfüllteres Leben begünstigen, und mit einem positiven Verständnis für den Lauf der Zeit.

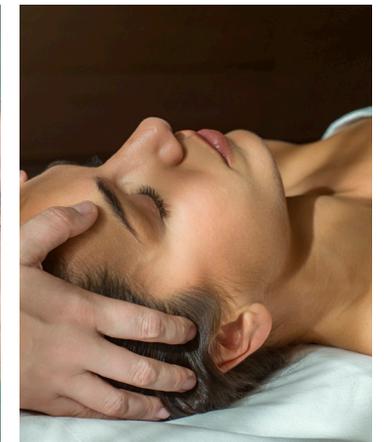
Mit einem integrativen Ansatz kombinieren sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit integrativen Praktiken, um das langfristige Wohlbefinden zu unterstützen, die Lebensfreude der Gäste zu optimieren und die Lebensqualität zu verlängern.



ZEM Pro-Ageing



ZEM Immune-Revitalisation



ZEM Rejuvenating / Aesthetics



ZEM PRO-AGEING PROGRAMM

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



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.**



Ziele

Ziel ist die Anwendung von Präventions- und Behandlungsmethoden zur Förderung des gesunden Alterns und zum Abbau von Stress bei gleichzeitiger Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens durch einen gesunden, nachhaltigen und bewussten Lebensstil. Ein effizienter Weg, um Vitalität und Energie zu steigern, die Hautgesundheit zu optimieren und die kognitiven Funktionen zu verbessern.

Methodik

Das Programm basiert auf einer sorgfältigen Untersuchung, die es uns ermöglicht, die Probleme oder klinischen Bedürfnisse des Gastes zu erkennen, um den idealen umfassenden Therapieplan zu bestimmen. Der Plan umfasst innovative Behandlungen mit starker Anti-Stress-Wirkung, um eine gesunde Langlebigkeit zu fördern.

Das Programm wird ergänzt durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die reich an Vitaminen und Mineralien sind und exklusiv für die ZEM Wellness Clinic Altea entwickelt wurden. Darüber hinaus wird den Gästen die Möglichkeit geboten, ein breites Spektrum an fortschrittlichen medizinischen Behandlungen und spezifischen – Boosts – für alle Bereiche der Gesundheit und des Wohlbefindens in Anspruch zu nehmen.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

		In einer Double Room*	In einer Double Room for single use*
Preise*	7 Nächte	13.000€	15.800€
	14 Nächte	23.000€	28.600€
	21 Nächte	33.500€	41.900€

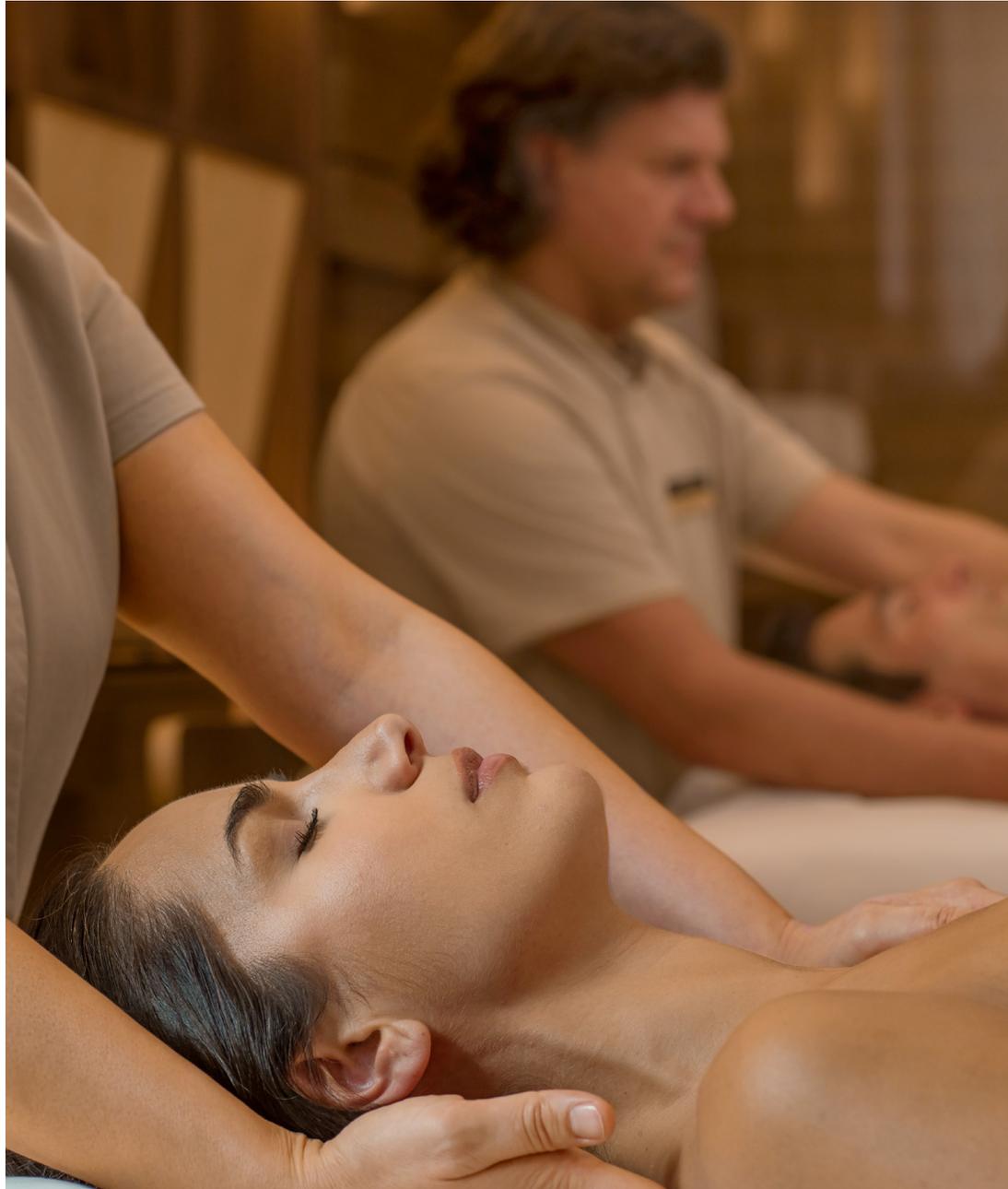
* Preis pro Person. Die Preise sind inklusive Mehrwertsteuer. Inklusive Unterkunft in einer Deluxe-Room mit vollständigem Ernährungsplan.

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.

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.

ZEM PRO-AGEING PROGRAMM



ZEM Pro-Ageing					
FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	7 Nächte	14 Nächte	ERNÄHRUNG	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	Ernährungsbewertung und Bioregulierung des Stoffwechsels	1	1
Allgemeine Blutanalyse	1	2	Folgeberatung zur Ernährung	2	4
Biomarker für oxidativen Stress	1	1	Raw 80/20 Personalisierter Ernährungsplan	inkl.	inkl.
Analyse der Alterung des Immunsystems	1	1	WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN		
Analyse der telomerischen Länge	1	1	Willkommens-Massage	1	1
Beratung personalisierter Gesundheitsplan	1	1	ZEM-Signature-Körpermassage	1	1
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1	Spa Experience Sinnesparcours	1	1
Beratung zu Test- und Analyseergebnissen	1	1	Shirodhara Ayurveda-Massage	1	2
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1	Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) – Metawell	1	1
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1	Behandlung Zestos Dryfloat – Metawell	1	1
Beratung gesundes Pro-Ageing	1	1	Behandlung MLX Quarz – Metawell	1	2
Beratung Regenerative Medizin	1	1	Welnamis-Behandlung – Metawell	1	1
Biodental-Beratung	1	1	RLX Satori-Behandlung – Metawell	2	2
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	1	2	Pro-Aging-Luxus-Gesichtsbehandlung	1	1
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	2	Ritual Wasserschwingungen	1	1
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1	Hyperbare Oxygenierung Oxypro	1	1
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1	Pro-Ageing-Kreislaufkur in 3 Schritten	1	1
BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS			Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	inkl.	inkl.
Gesichtsscanner	1	1	KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT		
Dermoästhetischer Körperscanner	1	1	Funktionale Bewertung	1	1
Elektrokardiogramm	1	1	Yoga / Pilates – Einzelsitzung	1	2
Bioimpedanz-Test	1	1	Mindfulness – Einzelsitzung	1	2
Zahnreinigung	1	1	Personal Training	2	4
Hydrafacial	-	1	ZEM COLLEGE		
Indiba-Gesichtsbehandlung	1	2	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.		
Indiba Körper	1	2	Gruppen-Kochkurs	1	2
Ganzkörper-Densitometrie	1	1			
Colon-Hydro-Therapie	1	3			
Serumtherapie EternaDrip: Jugend aus dem Inneren	1	2			
O3 VitalAge: Regeneration und Langlebigkeit	1	2			
Intravenöser Laser	1	1			
Hypoxie-Hyperoxie-Sitzung	1	2			
Mesotherapie Haar	-	1			
Harvard-Test zur Gehirngesundheit	1	1			
				7 Nächte	14 Nächte
SERVICELLEISTUNGEN INSGESAMT				54	75



ZEM IMMUNE - REVITALISATION PROGRAMM

Hauptziel ist es, die Gesundheit und das Immunsystem auf ganzheitliche Weise zu optimieren und eine wirksame Barriere gegen Krankheiten und Stress zu schaffen.



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.**



Ziele

Hauptziel ist es, die allgemeine Gesundheit zu optimieren und die natürlichen Reparatur- und Anpassungsmechanismen der Zellen zu revitalisieren.

Methodik

Je nach den Bedürfnissen und der körperlichen Verfassung des Gastes wird ein Programm entwickelt, das die Pflege und Stärkung des Immunsystems unter verschiedenen Gesichtspunkten angeht.

Die Anwendungen des Programms sind darauf ausgerichtet, freie Radikale zu neutralisieren. Dies optimiert die Sauerstoffversorgung, die Revitalisierung, die zelluläre Entgiftung sowie die Verringerung des oxidativen Stresses, was zu einer Verbesserung der epigenetischen Mechanismen und der zellulären Gesundheit führen kann.

Die Kombination dieser Behandlungen mit Vitaminen, Mineralien und essenziellen Nährstoffen trägt dazu bei, den Stoffwechsel zu optimieren, die Energie zu steigern und das Immunsystem zu stärken.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

Ernährungsplan: Revitalisation

Der Revitalisation-Plan wurde entwickelt, um die Funktion der lebenswichtigen Organe zu optimieren, mit besonderem Augenmerk auf das Immunsystem. Sie konzentriert sich auf die zelluläre Entgiftung, um die Regeneration auf zellulärer Ebene zu fördern und die physiologischen Nährwerte eines jeden Gastes wiederherzustellen.

	In einer Double Room*	In einer Double Room for single use*
7 Nächte	11.500€	14.300€
14 Nächte	20.000€	25.600€
21 Nächte	29.500€	37.900€

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

Vor Beginn des ZEM Immune-Revitalisation Programms unterzieht sich der Gast der Ärztlichen ZEM-Wellness-Untersuchung, um zu bestätigen, dass das Programm für seine spezifischen Bedürfnisse und Ziele geeignet ist.



ZEM IMMUNE-REVITALISATION PROGRAMM

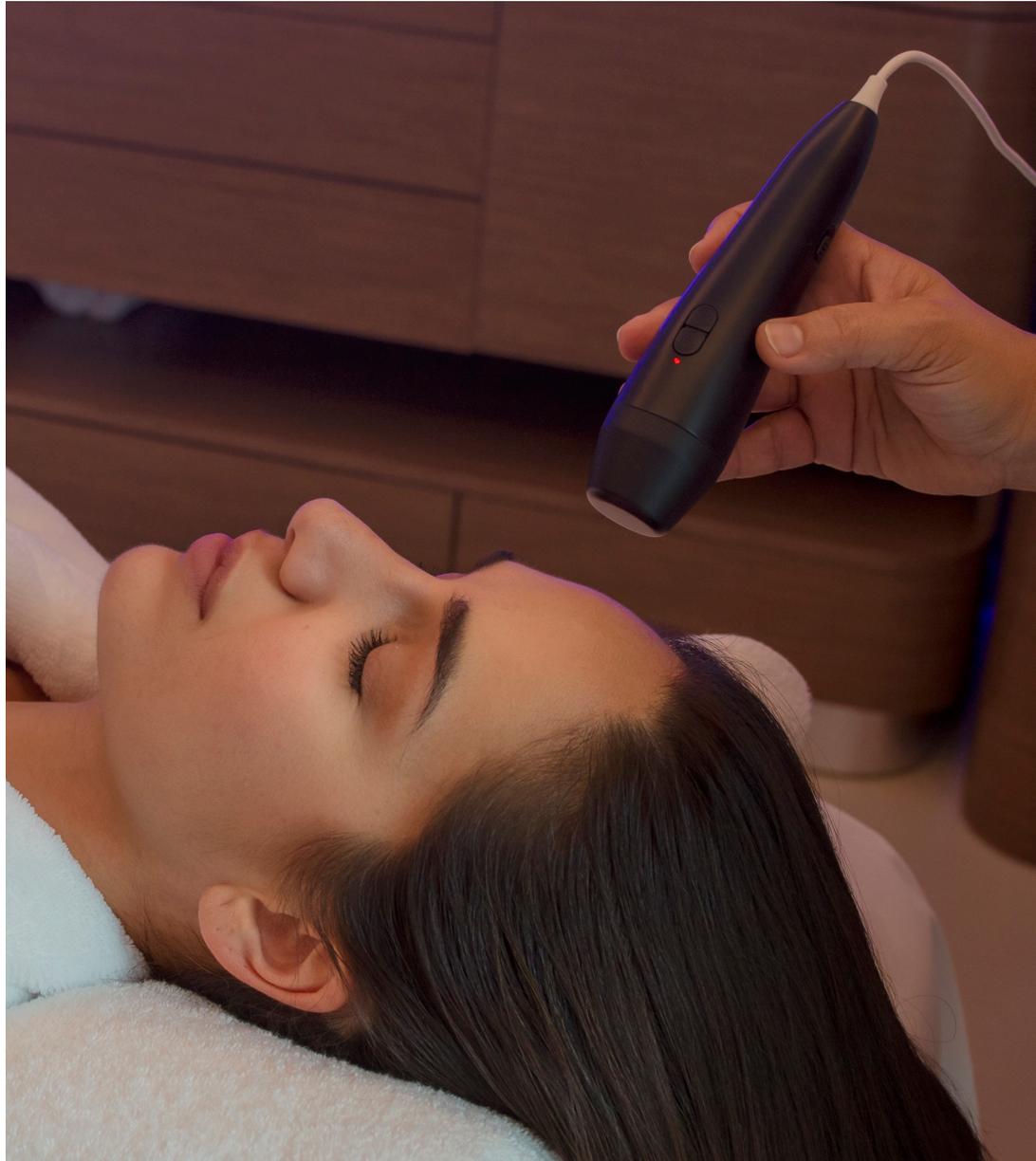


ZEM Immune-Revitalisation						
FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	7 Nächte	14 Nächte	ERNÄHRUNG	7 Nächte	14 Nächte	
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	Ernährungsbewertung und Bioregulierung des Stoffwechsels Folgeberatung zur Ernährung Personalisierter Revitalisations-Ernährungsplan	1	1	
Allgemeine Blutanalyse	1	1		1	3	
Virale Serologie-Analyse	1	1		inkl.	inkl.	
Analyse der Alterung des Immunsystems	1	1	WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN			
Beratung personalisierter Gesundheitsplan	1	1		Willkommens-Massage	1	1
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1		Massage mit Kräuterstempeln	-	1
Bio-Integrative Medizin Beratung Nachsorge	1	1		Unterwasser-Massage	2	2
Beratung zu Test- und Analyseergebnissen	1	1		Arabesque Revital Ritual	1	2
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1		Spa Experience Therapeutischer Parcours	1	1
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1		Beratung TCM + Akupunktur-Sitzung	1	1
Beratung gesundes Pro-Ageing	1	2		Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) – Metawell	1	1
Beratung Regenerative Medizin	1	2		Behandlung MLX Quarz – Metawell	1	2
Biodental-Beratung	1	1		Relounge-Behandlung – Metawell	1	1
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	2		RLX Satori-Behandlung – Metawell	1	2
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1		Libra Edge-Behandlung – Metawell	2	2
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1		Hyperbare Oxygenierung Oxypro	1	2
Allgemeine Bewertung der Darmmikrobiota	1	1		Kryotherapie	1	2
BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS				Lymphdrainage - Massage	2	2
Gesichtsscanner	1	1	Lympha Press	2	2	
Dermoästhetischer Körperscanner	1	1	Ritual Wasserschwüngen	1	1	
Elektrokardiogramm	1	1	Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	inkl.	inkl.	
Bioimpedanz-Test	1	1	KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT			
Ganzkörper-Densitometrie	1	1	Funktionale Bewertung	1	1	
Colon-Hydro-Therapie	1	2	Personal Training	1	2	
OzoneShield: Revitalisierung und zellulärer Schutz	2	4	Mindfulness – Einzelsitzung	1	2	
Intravenöser Laser	1	2	Yoga / Pilates – Einzelsitzung	2	2	
Tiefenrevitalisierung mit Plasma	1	2	ZEM COLLEGE			
Serumtherapie Schutz und Stärkung	1	2	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	
				7 Nächte	14 Nächte	
SERVICELEISTUNGEN INSGESAMT				55	75	



ZEM REJUVENATING/ AESTHETICS

Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung des Selbstbewusstseins und des emotionalen Wohlbefindens der Menschen, indem die sichtbaren Zeichen des Alterns bekämpft werden.



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**.

Ziele

Das Programm zielt darauf ab, die sichtbaren Zeichen des Alterns zu bekämpfen und ermöglicht es den Gästen, das gewünschte Aussehen zu erreichen.

ZEM Rejuvenating/Aesthetics konzentriert sich auf die Stärkung des Selbstbewusstseins und des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens der Menschen. Hierbei geht es darum, sich selbst zu akzeptieren und diejenigen Aspekte zu fördern, die zur Verbesserung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens des Gastes beitragen können.

Methodik

Durch die Anwendung fortschrittlicher Techniken und modernster Technologien tragen die Behandlungen dieses Programms zur Revitalisierung der Haut bei und sorgen für ein verjüngtes und gesundes Aussehen.

Das Gesundheits- und Wellness programm des Gastes umfasst unter anderem Beratungen in den Bereichen Ernährung, Psychologie oder unsere Biozahnmedizin-Abteilung. Darüber hinaus werden die dermo-ästhetischen Behandlungen durch Gesichts- und Körpermassagen, ein Fitness programm und Aktivitäten im Freien ergänzt.

Um präzise und effektive Ergebnisse zu gewährleisten, werden alle Behandlungen von unserem Team aus medizinischen, ästhetischen und therapeutischen Fachleuten durchgeführt und überwacht.



Ernährungsplan: Essential

Der Essential-Plan fördert die Selbstwahrnehmung, um die Beziehung zwischen Geist und Körper zu erforschen und zu verstehen. Der Plan enthält Richtlinien für die Auswahl gemäß der jeweiligen individuellen Bedürfnisse eines jeden einzelnen für eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage der Mittelmeerdiät.

Der Ernährungsplan wird in jedem Fall an die körperliche Verfassung und die Bedürfnisse des Gastes angepasst.

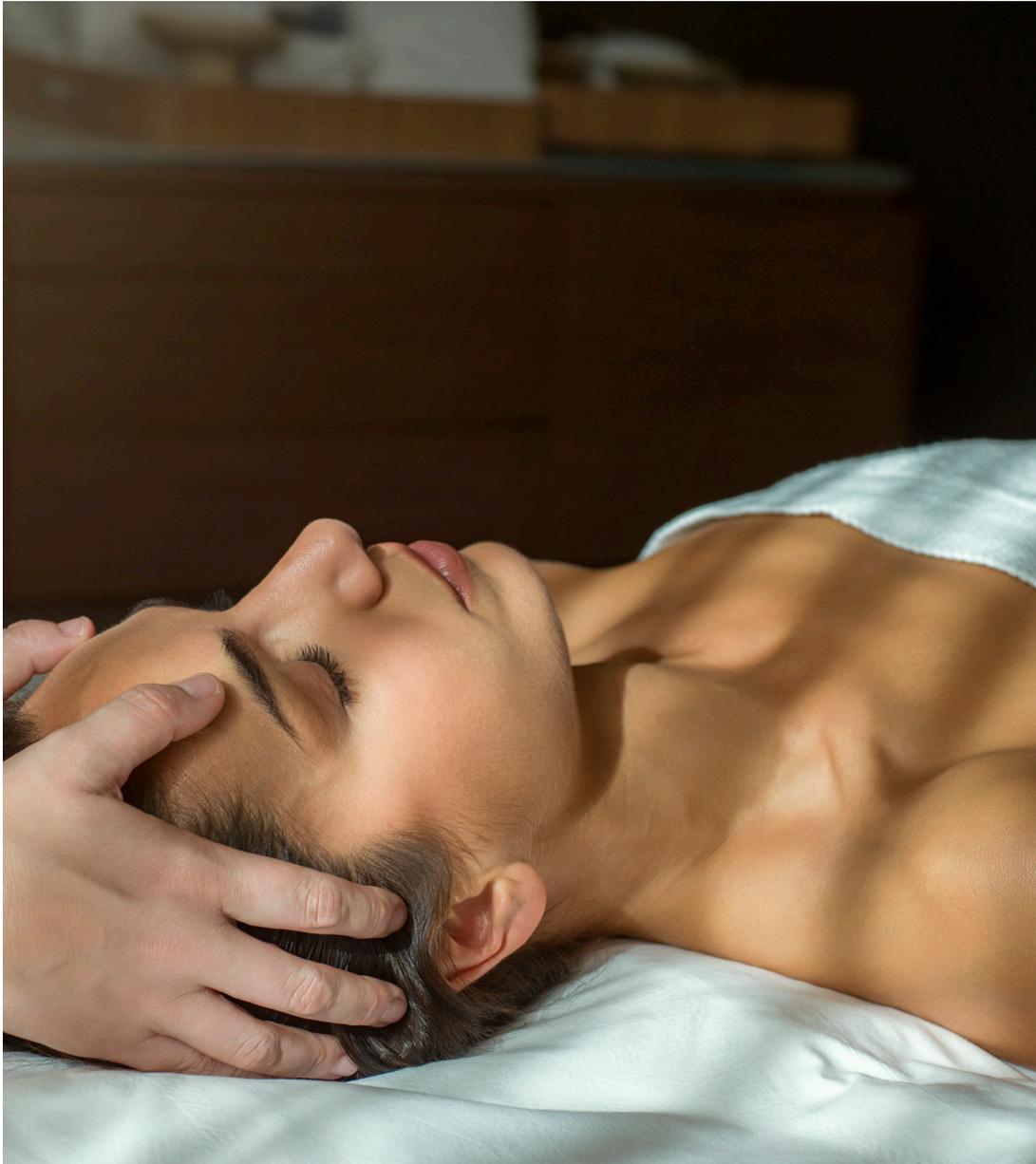
		In einer Double Room*	In einer Double Room for single use*
Preise*	7 Nächte	14.500€	17.300€
	14 Nächte	26.000€	31.600€
	21 Nächte	37.500€	45.900€

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

Vor Beginn des Rejuvenating/Aesthetics Programms unterzieht sich der Gast einer Ärztlichen ZEM-Wellness-Untersuchung, um zu bestätigen, dass das Programm für seine spezifischen Bedürfnisse und Ziele geeignet ist.



ZEM REJUVENATING/ AESTHETICS



ZEM Rejuvenating/Aesthetics

FACHÄRZTLICHE BERATUNGEN & ERGÄNZENDE TESTS	7 Nächte	14 Nächte	ERNÄHRUNG	7 Nächte	14 Nächte
Ärztliche ZEM Wellness-Untersuchung	1	1	Ernährungsbewertung und Bioregulierung des Stoffwechsels	1	1
Allgemeine Blutanalyse	1	2	Folgeberatung zur Ernährung	2	4
Analyse von Schwermetallen	1	1	Personalisierter Essential Ernährungsplan	inkl.	inkl.
Basisanalyse Essenzielle Nährstoffe	1	1	WELLBEING & NATÜRLICHE THERAPIEN		
Beratung personalisierter Gesundheitsplan	1	1	Willkommens-Massage	1	1
Erstberatung Bio-Integrative Medizin	1	1	Ayurveda Abhyanga-Massage	1	2
Beratung zu Test- und Analyseergebnissen	1	1	Spa Experience Sinnesparcours	1	1
Abschließende Beratung zur Bio-Integrativen Medizin	1	1	Alchemie-Ritual Licht und Kakao	1	2
Beratung zu Haargesundheit und Trichologie	1	1	Unterwasser-Massage	1	2
Beratung über fortgeschrittene Medizin für Verjüngung und Longevity	1	1	Dreifach-Entgiftungskur (MLX i3DOME) - Metawell	1	1
Beratung gesundes Pro-Ageing	1	1	Behandlung MLX Quarz - Metawell	1	1
Beratung zu Dermoästhetik und Zellregeneration	1	1	RLX Satori-Behandlung - Metawell	-	2
Folgeberatung zur Dermoästhetik zellulären Regeneration	1	2	Libra Edge-Behandlung - Metawell	1	2
Biodental-Beratung	1	1	Deluxe Signature-Gesichtsbehandlung	1	2
Beratung zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden	1	2	Hyperbare Oxygenierung Oxypro	2	2
Beratung zu Neurokognition und geistiger Leistungsfähigkeit	1	2	Body Slimming Behandlung	1	1
BEHANDLUNGEN & MEDIZINTECHNISCHE TESTS			Regenerierendes Body Treatment	1	2
Gesichtsscanner	1	2	Unbegrenzter Zugang zu Fitness & Spa	inkl.	inkl.
Dermoästhetischer Körperscanner	1	1	KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT		
Elektrokardiogramm	1	1	Funktionale Bewertung	1	1
Bioimpedanz-Test	1	1	Personal Training	2	2
Indiba-Gesichtsbehandlung	1	2	ZEM COLLEGE		
Indiba Körper	1	2	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.		
Ganzkörper-Densitometrie	1	1	Gruppen-Kochkurs	1	2
Hydrfacial	1	2			
Intravenöser Laser	1	2			
DermaVital Serumtherapie: Intensive Hydratation und Wiederherstellung	2	3			
OzoneYouth: Verjüngung und intensive Lebensfreude	2	3			
Colon-Hydro-Therapie	1	2			
Mesotherapie Haar	1	1			
Ultraformer MPT	1	1			
Biodental-Reinigung	1	1			
				7 Nächte	14 Nächte
SERVICELEISTUNGEN INSGESAMT				53	76

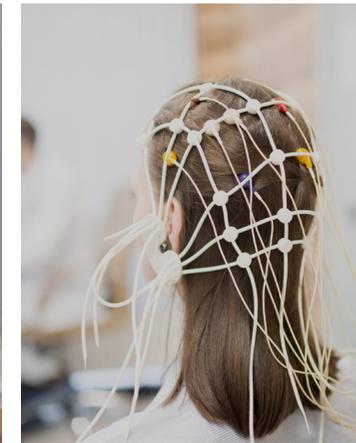


BOOSTS

Jeder Boost wurde von klinischen und Wellness-Experten entwickelt, um zusätzliche Vorteile zur Verbesserung der Ergebnisse unserer Gesundheitsprogramme zu bieten. Diese Leitlinien zur Intensivierung sind vielseitig und können mit jedem der Programme kombiniert werden, um eine maßgeschneiderte und anpassungsfähige Lösung für die individuellen Bedürfnisse eines jeden Gastes zu bieten.



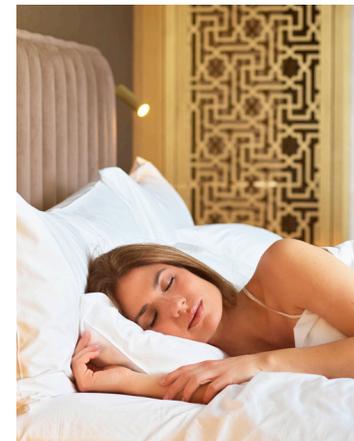
ZEM Dermo-Aesthetics Boost



ZEM Healthy Brain Boost



ZEM Pain Relief Boost



ZEM Sleep Boost



ZEM Capillary Boost



ZEM Intimate Boost



ZEM DERMO - AESTHETICS BOOST

Erzielen Sie eine gesündere, strahlendere und verjüngte Haut. Sichtbare Ergebnisse, die das Selbstvertrauen stärken.



2 Spezialisierungen zur Behandlung bestimmter Bereiche:

DERMO-ÄSTHETIK FACIAL BOOST

DERMO-ÄSTHETIK BODY BOOST

Ziele

Das Hauptziel besteht darin, ästhetische Mängel oder Alterserscheinungen im Gesicht und am Körper zu korrigieren sowie die Gesundheit der Haut durch spezielle Behandlungen zu revitalisieren und zu verbessern, die darauf abzielen, sie zu nähren, zu verjüngen und ihre Funktion und ihr Aussehen wiederherzustellen.

Methodik

Der ZEM Dermo-Aesthetics Boost besteht aus einem personalisierten Plan, der auf spezifischen Analysen basiert, die unserem Ärzteteam helfen, die Haut des Gastes genau kennenzulernen.

Umfang

DERMO-ÄSTHETIK FACIAL BOOST

Beratung über Dermoästhetik

Gesichtsscanner (VISIA)

Biomodulatoren-Behandlung

Myomodulatoren-Behandlung

Lipofilling-Behandlung für den Körper

Mesotherapie

Behandlungen zur Gesichtsverjüngung

PRP-Behandlung und Nachsorge

Zahnaufhellung

DERMO-ÄSTHETIK BODY BOOST

Körperdiagnose

Körperformung (1 Bereich)

Dehnungsmusterentfernung

Verjüngende Körperbehandlung

Behandlung von Venenvarizen

Lymphdrainage - Massage

Anti-Cellulite-Körperbehandlung

Kryolipolyse-Behandlung

Kryotherapie (3 Sitzungen)

Tiefenmeerritual

Schröpfungsmassage (2 Sitzungen)

Indiba-Remodellierung (2 Sitzungen)

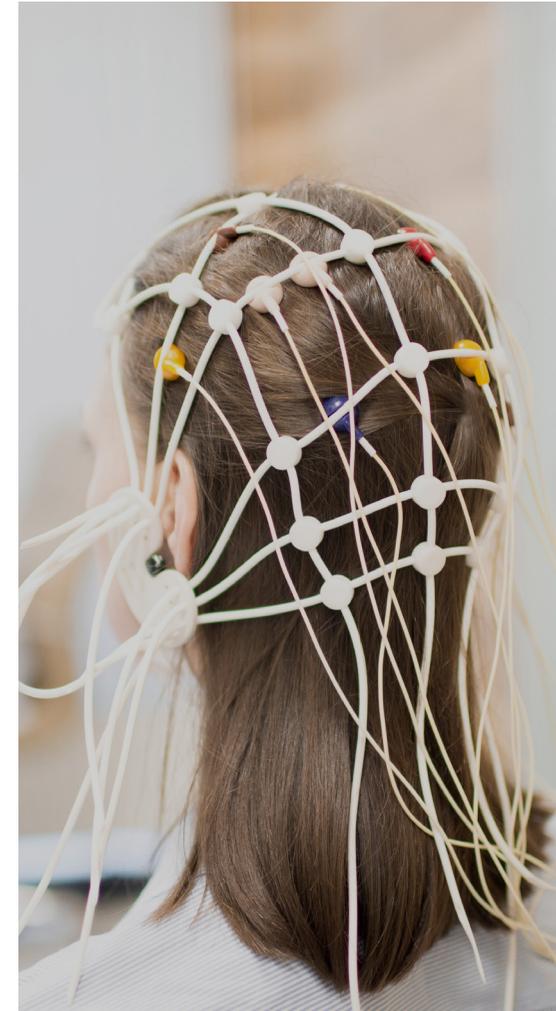
An wen richtet sich die Behandlung?

Sie eignet sich besonders für Menschen mit fahler, trockener oder alternder Haut oder für diejenigen, die mit anhaltenden Problemen wie Pigmentflecken oder ungleichmäßiger Hautbeschaffenheit zu kämpfen haben.

PREIS: 7.500€

ZEM HEALTHY BRAIN BOOST

Pflege und Förderung der Gehirngesundheit, um künftigen Problemen vorzubeugen und ein gesundes und aktives Gehirn zu erhalten.



Ziele

Der Healthy Brain Boost zielt darauf ab, die Gehirnaktivität zu optimieren, die neuronale Plastizität zu verbessern und die Lern- und kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Behandlung soll auch zukünftigen Problemen im Zusammenhang mit der Gehirngesundheit vorbeugen und einen ausgeglichenen und aktiven Zustand fördern.

Methodik

Das Programm beginnt mit einer persönlichen Beratung und einer Computergestützten kognitiven Diagnose zur Beurteilung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und emotionalem Wohlbefinden. Es nutzt Echtzeit-Gehirnkartierung und Instrumente wie Photobiomodulation und transkranielle Stimulation (TDCS), um die Gehirnaktivität und Plastizität zu optimieren. Es beinhaltet ferner einen Brainfoods-Workshop, in dem vermittelt wird, wie man die kognitive Gesundheit durch Ernährung verbessern kann.

Umfang

Beratung durch einen Spezialisten

Automatisierte Neuropsychologische Bewertung

Bewertung des Emotionalen Zustands

Harvard-Test zur Gehirngesundheit

Ergebnisse Rückmeldung

Home-TDCS

RLX Satori Metawell Behandlung (6 Sitzungen)

Achtsamkeit Einzel-Sitzung (3 Sitzungen)

Kraniozervikaler Massage (3 Sitzungen)

An wen richtet sich die Behandlung?

Der Healthy Brain Boost richtet sich an Menschen, die ihre Gehirngesundheit erhalten und fördern möchten, sowie an diejenigen, die kognitiven Problemen in der Zukunft vorbeugen wollen.

PREIS: 5.500€



ZEM PAIN RELIEF BOOST

Ziele

Der ZEM Pain Relief Boost wurde entwickelt, um chronische Schmerzen zu lindern und zu bewältigen und eine lang anhaltende Linderung zu erzielen. Das Ergebnis ist eine bessere Lebensqualität, mehr Aktivität und keine Schmerzen.

Methodik

Der ZEM Pain Relief Boost bietet eine Kombination aus fortschrittlichen, personalisierten Behandlungen, die auf drei verschiedene Schmerzbereiche abzielen: Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Außerdem haben wir einen speziellen Leitfaden für Schmerzen entwickelt, die durch Hochleistungssport verursacht werden.

An wen richtet sich die Behandlung?

Sie eignet sich für alle, die eine umfassende und individuelle Lösung suchen, um ihre Schmerzen zu bewältigen und zu lindern, ihre Mobilität und Lebensqualität zu verbessern oder spezielle Unterstützung zu erhalten, um ein komfortables und aktives Leben zu führen.

Umfang

WIRBELSÄULE

Konsultation der Traumatologie
Echodiagnose
Optimierung der Pharmakologie und Nahrungsergänzungsmittel
Spezialisierte Physiotherapiebehandlung
Diagnostische und Therapeutische Infiltration
Prolotherapie Dextrose/Kollagen

MUSKELN UND GELENKE

Konsultation der Traumatologie
Echodiagnostik
Optimierung der Pharmakologie und Nahrungsergänzungsmittel
Spezialisiertes Physiotherapietreatment
Prolotherapie und Perkutane Neuromodulation Axomera
Konsultation der Regenerativen Medizin bei Schmerz

SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG

Konsultation der Orthopädie
Echodiagnostik
Optimierung der Pharmakologie und Nahrungsergänzungsmittel
Physiotherapie- und Rehabilitationssitzung
Diagnostische und Therapeutische Infiltration
Prolotherapie und Perkutane Neuromodulation Axomera

PREIS: 5.500€



3 Spezialisierungen zur Behandlung bestimmter Bereiche:

WIRBELSÄULE
MUSKELN UND GELENKE
SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG

Bioregenerative Medizin Orthomized Spine
Läsionale oder Gepulste Radiofrequenz
Relounge Metawell Sitzung (3 Sitzung)
Infrarotsauna (3 - 6 Sitzung)
Schlamm- und Magnesiumbehandlung (3 Sitzung)
Unterwassermassage (2 Sitzung)

Läsionale oder Gepulste Radiofrequenz
Sportmassage (2 Sitzungen)
Relounge Metawell Sitzungen (3 Sitzungen)
Lokalisierte Kryotherapie (3 Sitzungen)
Pressotherapie mit Kryotherapie (3 Sitzungen)
Behandlung mit Schlamm und Magnesium (3 Sitzungen)

Bioregenerative Medizin Orthomized Sport
Hyperbarische Kammer Oxypro (2 Sytzung)
Kryotherapie (2 Sytzung)
Pressotherapie mit Kryotherapie (2 Sytzung)
Sportmassage (2 Sytzung)

ZEM SLEEP BOOST

Hilft bei der Wiederherstellung gesunder Schlafmuster und sorgt für eine tiefe, erholsame Ruhe.



Ziele

Verbesserung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlergehens durch Unterstützung der Gäste bei der Bewältigung von Schlaflosigkeit und der Regulierung des Schlafzyklus, um die Lebensqualität umfassend zu verbessern.

Methodik

Sie wird in jedem Fall an die spezifischen Bedürfnisse und Pathologien jedes Gastes angepasst. Die ZEM Wellness Clinic Altea verfügt über Roomn, die speziell für die Entwicklung von Therapien und Behandlungen zur Verbesserung der Schlafqualität konzipiert wurden.

An wen richtet sich die Behandlung?

An jeden, der die Qualität seines Schlafes verbessern möchte. Dieser Boost eignet sich besonders für Menschen, die unter Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, hohem Stress, chronischer Müdigkeit oder einem niedrigen Energieniveau während des Tages leiden.

Aufgrund seiner Eigenschaften ist es sehr empfehlenswert für Menschen mit unregelmäßigem Schlafrhythmus, z. B. für Vielreisende, die mit Jetlag-Problemen zu kämpfen haben.

Umfang

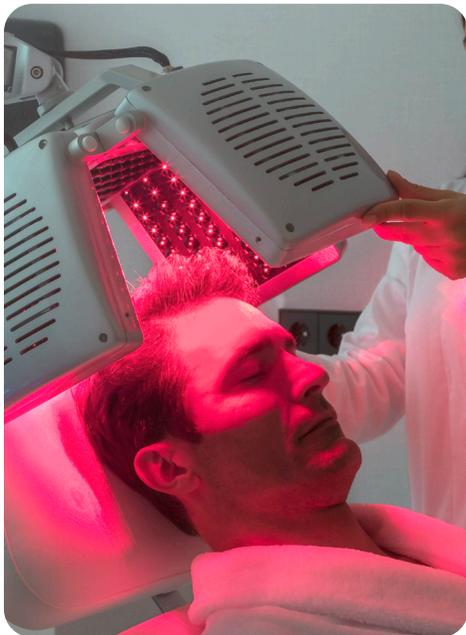
Hochpräzise umfassende Bewertung
Neurohologisches Befragung 90 Minuten
Biofunktionale Bewertung
Neuroscan 360
Elektroenzephalogramm + Herzvirulenz + Gesichtsthermographie
Neuromonitoring Mehrere Sitzungen
Tragbare Polysomnographie
Dorsolaterale Präfrontale Gehirnstimulation (2 Sitzungen)
Verstärkte Anzestrals Therapien
Neurofokale Akupunktur
Neuroregulierende Ayurvedische Massage
Quanten-Sound-Zeremonie
Emotionale und Mentale Wohlbefindenbratung (2 Sitzung)
Intravenöses Laser (2 Sitzung)
Neuroyoga (3 Sitzung)
Post-ZEM Follow-Up-System

PREIS: 5.500€



ZEM CAPILLARY BOOST

Biostimulation und Haarimplantologie um die Gesundheit und das Aussehen der Haare schnell und wirksam zu verbessern.



Ziele

Das Hauptziel ist es, das Haar zu reparieren, zu stärken und zu schützen, damit es in kurzer Zeit ein gesundes Aussehen, Weichheit und Glanz zurückgewinnt.

Methodik

Der ZEM Capillary Boost behandelt das Haar ganzheitlich, um eine Schutzbarriere gegen zukünftige Schäden zu schaffen und die schädlichen Auswirkungen von Trockenheit, Hitze, Chemikalien oder Umweltverschmutzung, denen das Haar ausgesetzt ist, zu reparieren.

Ein auf Trichologie und Dermatologie spezialisiertes Ärzteteam überwacht den Prozess jederzeit und begleitet den Gast gemäß dem festgelegten Beratungsplan.

Umfang

- Haargesundheitsberatung
- Personalisierte Trichologie
- Haarekonstruktion
- Haarmesotherapie
- Haarchirurgie (je nach Follikeln)

An wen richtet sich die Behandlung?

Sie wird für Menschen empfohlen, die ihrem Haar einen Energieschub geben möchten, sowie für Menschen, die unter chronischem Stress und hormonellen Störungen aufgrund von Haarausfall leiden. Die Behandlung ist insbesondere für Personen mit trichologischen oder dermatologischen Erkrankungen wie Alopezie, Hypothyreose oder Anämie sehr zu empfehlen.

PREIS: 5.500€

ZEM INTIMATE BOOST



Funktionelle Ergebnisse, die zur Wiederherstellung der intimen Lebensqualität beitragen und das persönliche Selbstvertrauen stärken.

2 Spezialisierungen zur Behandlung bestimmter Bereiche:

- INTIMATE BOOST FEMININ
- INTIMATE BOOST MASKULIN

Ziele

Das Ziel dieses Stärkungsprogramms ist die Verbesserung der Gesundheit und des intimen Wohlbefindens des Gastes durch Behandlungen, die speziell für Frauen und Männer entwickelt wurden, um die entsprechenden Bereiche zu revitalisieren, zu verjüngen und zu stärken. Es umfasst sexologische, gynäkologische und urologische Beratungen sowie genetische und hormonelle Untersuchungen, um die ideale Behandlung für jeden Patienten zu bestimmen.

Methodik

Nach einer ersten Analyse und Diagnose erstellt das Ärzteteam der ZEM Wellness Clinic Altea einen individuellen Plan, der dazu beiträgt, das Vertrauen und das allgemeine Wohlergehen des Gastes wiederherzustellen. Dazu gehören Therapien zur Verbesserung der Hautelastizität, zur Erhöhung der natürlichen Gleitfähigkeit, zur Verbesserung der Sensibilität und des Muskeltonus sowie zur Behandlung spezifischer Beschwerden jedes einzelnen Gastes. Immer in einer professionellen und sicheren Umgebung.

Umfang

MÄNNER	FRAUEN
Sexologie Beratung	Sexologische Beratung
Urologie Beratung	Gynäkologische Beratung
Hormonelle Analyse für Männer	Hormonelle Analyse für Frauen
Genetische Untersuchung	Genetische Untersuchung
Ultraschall und Urologie Behandlung	Ultraschall und Gynäkologische Behandlung
Physiotherapie-Sitzung für den Beckenboden	Vaginale Laserbehandlung
Stoßwellentherapie bei erektiler Dysfunktion	EMSELLA Sitzung
Autologe Zelltherapie bei Erektionsstörung	Sitzung für weibliche Intimverjüngung
	Physiotherapie-Sitzung für den Beckenboden

An wen richtet sich die Behandlung?

Sie wird für Menschen empfohlen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden im Intimbereich verbessern möchten, wie z. B. Frauen, die nach einer Geburt ihre vaginale Elastizität wiedererlangen möchten, Personen mit Harnwegsproblemen, die ihre Beckenbodenmuskulatur stärken müssen, oder Frauen in der Perimenopause oder Menopause. Sie ist auch für diejenigen von Vorteil, die ihre natürliche Lubrikation erhöhen, ihre Empfindlichkeit verbessern oder ihren Intimbereich ästhetisch verjüngen möchten.

PREIS: 4.500€





ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

C/ Suecia, Altea, Alicante, Spanien
Tél : +34 966 88 88 00
info@zermaltea.com | zermaltea.com