



BALANCE & VITALITY

## PROGRAMME ZEM WEIGHT MANAGEMENT & DETOX

Dans le cadre d'une approche globale, le programme vise à la fois la perte de poids et l'élimination des toxines de l'organisme. Son objectif principal est la régénération cellulaire grâce au rétablissement des apports nutritionnels physiologiques de chaque personne.



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.

### Objectifs

- \* Apprendre à contrôler et à gérer le poids corporel de manière consciente et globale
- \* Favoriser la détoxification de l'organisme et encourager des habitudes de vie saines
- \* Combiner traitements médicaux, thérapies de bien-être, activité physique et activités en plein air

### Méthodologie

- \* Thérapies de bien-être, activité physique et activités en lien avec la nature
- \* Régime méditerranéen comme base nutritionnelle, avec des produits biologiques et locaux (Km 0) issus de la Finca Althaya
- \* Supervision d'une équipe multidisciplinaire (médecins, nutritionnistes, psychologues...) pour garantir une approche sûre et efficace

### 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 & Detox

7 nuits | 54

14 nuits | 79

#### 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 finale médecine bio-intégrative                 | 1 | 1 |
| Consultation médecine avancée de rajeunissement et longévité | 1 | 1 |
| Consultation santé Pro-Ageing                                | 1 | 1 |
| Consultation dermo-esthétique et régénération cellulaire     | 1 | 1 |
| Consultation biodentaire                                     | 1 | 1 |
| Consultation santé capillaire et trichologie                 | 1 | 1 |
| Consultation bien-être émotionnel et mental                  | 1 | 1 |
| Test de sensibilité alimentaire (270 aliments)               | 1 | 1 |
| Analyse oxydative et des métaux lourds                       | 1 | 1 |

#### TRAITEMENTS ET TESTS MÉDICOTHECHNIQUES

|                                           |   |   |
|-------------------------------------------|---|---|
| Scanner facial                            | 1 | 1 |
| Scanner corporel dermo-esthétique         | 1 | 1 |
| Électrocardiogramme                       | 1 | 1 |
| Test de bio-impédance                     | 2 | 3 |
| Sérothérapie complète poids et detox      | 2 | 3 |
| Hydrothérapie du côlon                    | 2 | 3 |
| O3 Reset : detox et équilibre métabolique | 1 | 3 |
| Mésothérapie capillaire                   | 1 | 1 |

#### NUTRITION

|                                                        |        |        |
|--------------------------------------------------------|--------|--------|
| Évaluation nutritionnelle et biorégulation métabolique | 1      | 1      |
| Consultation de suivi nutritionnel                     | 2      | 2      |
| Plan nutritionnel personnalisé Detox                   | inclus | inclus |

#### BIEN-ÊTRE ET THÉRAPIES NATURELLES

7 nuits  
14 nuits

|                                                 |        |        |
|-------------------------------------------------|--------|--------|
| Massage de bienvenue                            | 1      | 1      |
| Massage Ayurveda Abhyanga                       | 1      | 2      |
| Hydromassage                                    | 2      | 4      |
| Massage detox par ventouses                     | 2      | 4      |
| Expérience Spa Circuit Detox                    | 1      | 1      |
| Consultation MTC + séance d'acupuncture         | 1      | 1      |
| Circuit Cure Hydrodetox                         | 2      | 4      |
| Traitement Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell | 2      | 3      |
| Traitement RLX Satori - Metawell                | 1      | 2      |
| Drainage lymphatique manuel                     | 1      | 2      |
| Lympha Press                                    | 2      | 3      |
| Traitement corporel amincissant                 | 2      | 3      |
| Remodelage du corps avec Indiba                 | 1      | 2      |
| Accès illimité zones fitness et Spa             | inclus | inclus |

#### PERFORMANCES PHYSIQUES

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| Évaluation fonctionnelle           | 1 | 1 |
| Entraînement personnel             | 3 | 6 |
| Yoga/Pilates - Séance individuelle | 1 | 2 |
| Mindfulness - Séance individuelle  | 1 | 2 |

#### ZEM COLLEGE

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  | 12.500 € | 15.300 € |
| 14 nuits | 22.000 € | 27.600 € |
| 21 nuits | 32.500 € | 40.900 € |

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

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