

DESCUBRA LA LONGEVIDAD MEDITERRÁNEA

La Guía de la Longevidad Mediterránea

Seis prácticas para proteger su energía,
su salud y su independencia

Esta guía práctica le ayudará a comprender por dónde empezar,
elegir los hábitos que más importan y crear un plan
de siete días que pueda mantener.

CRITERIO MÉDICO. ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO.
UN CAMINO MÁS PERSONAL HACIA LA LONGEVIDAD.

UNA NOTA DE ZEM

La longevidad no se mide solo en años, sino en cómo se viven

Para nosotros, la **longevidad** significa proteger la energía, la claridad mental, la movilidad y la independencia que le permiten vivir bien en cada etapa de la vida.

Todo comienza por comprender su salud. Su historial médico, sus hábitos cotidianos, sus síntomas actuales y sus prioridades personales aportan un contexto que ninguna prueba aislada ni ninguna tendencia pueden ofrecer.

El estilo de vida mediterráneo nos proporciona un marco práctico: una alimentación nutritiva, movimiento regular, sueño reparador, tiempo al aire libre y relaciones significativas. Esta guía traduce ese marco en seis fundamentos y un plan sencillo que puede comenzar hoy.

No necesita cambiarlo todo de una vez. Empiece por lo que más importa y siga construyendo a partir de ahí.

Juan Antonio García
CEO



¿Por dónde debería comenzar?

La longevidad es personal. Su punto de partida también debería serlo.

Antes de explorar las seis prácticas de esta guía, dedique un momento a reflexionar sobre cómo se encuentra hoy. No hay una puntuación perfecta. El objetivo es simplemente identificar qué áreas de su salud pueden necesitar más atención.

Su autoevaluación de Longevidad Mediterránea

Valore cada afirmación del 1 (En absoluto) al 5 (Mucho).

ENERGÍA

Mantengo un nivel de energía estable durante la mayor parte del día.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

SUEÑO

Suelo despertarme con sensación de haber descansado y recuperado.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

CAPACIDAD FÍSICA

Confío en mi fuerza, mi movilidad y mi resistencia.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es variada, se basa principalmente en alimentos poco o nada procesados y favorece cómo quiero sentirme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RECUPERACIÓN

Después de periodos de estrés físico o mental, consigo recuperar una sensación de equilibrio.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

CONEXIÓN

Dedico tiempo con regularidad a relaciones y experiencias que me aportan conexión y sentido.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

CONOCIMIENTO DE MI SALUD

Comprendo mi estado de salud actual y sé qué áreas debería priorizar de cara a los próximos años.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

No se centre en la puntuación total. Observe sus puntuaciones más bajas. Pueden decirle más que las más altas.



¿Qué área tendría un mayor impacto
en su vida si mejorara?

La longevidad comienza por comprender su punto de partida.

UNA FORMA DIFERENTE DE PENSAR EN LA LONGEVIDAD

Más años no son suficientes

Vivir más tiempo tiene poco sentido si los años van acompañados de una pérdida progresiva de energía, movilidad, claridad mental o independencia.

La pregunta más útil no es simplemente:

“¿Cuánto tiempo podría vivir?”

Sino:

“¿Cómo podría vivir mejor durante más tiempo?”

CONOCIMIENTO MÉDICO

Conocer su estado de salud actual, sus riesgos, su fisiología y sus prioridades.

ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO

Crear las condiciones cotidianas que favorezcan la nutrición, el movimiento, la recuperación y la conexión de forma sostenible.

Ninguno de estos enfoques funciona de manera aislada.

La información sin acción cambia poco.

Los hábitos saludables pueden carecer de dirección si no se comprende la salud de cada persona.

Comprenda su salud.
Viva de una forma que la favorezca.
Mida lo que importa. Adáptese a medida que cambie.

Haga de este camino el suyo.

Ese es el principio que inspira la Longevidad Mediterránea.

El objetivo no es simplemente disponer de más tiempo.
Es vivir ese tiempo con más salud.

Su tiempo.

“En la práctica clínica, la verdadera longevidad no consiste simplemente en cuántos años vivimos, sino en preservar la autonomía biológica, la agudeza mental y la fuerza física para vivir cada etapa de la vida con vitalidad, propósito y realización personal.”

Dr. Carlos Gutiérrez
DIRECTOR DE CLÍNICA ZEM

El Método de la Longevidad Mediterránea

Seis prácticas. Un sistema conectado.

La salud a largo plazo rara vez depende de una sola intervención.

El sueño influye en la energía. La energía influye en el movimiento. El movimiento repercute en la salud metabólica. La nutrición favorece la recuperación. El estrés puede afectar a todos estos aspectos. La conexión ayuda a mantener los hábitos saludables.

Por eso, la Longevidad Mediterránea contempla la salud como un sistema conectado.

01 COMPRENDER —————> CONOCER SU PUNTO DE PARTIDA

Comprenda su salud, su capacidad actual, sus prioridades y aquello que merece atención.

02 NUTRIRSE —————> COMER PARA VIVIR CON VITALIDAD

Construya su alimentación en torno a la calidad, la variedad, la estacionalidad y sus necesidades individuales, con el disfrute como eje central, para que comer bien se convierta en una forma de vida y no en una dieta temporal.

03 MOVERSE —————> PROTEGER SU CAPACIDAD

Preserve la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la resistencia que sostienen su independencia.

04 RECUPERARSE —————> PROTEGER EL SUEÑO Y EL DESCANSO

Cree las condiciones que permitan al cuerpo y a la mente recuperarse.

05 REGULAR —————> DESARROLLAR RESILIENCIA

Reconozca el estrés y fortalezca su capacidad para recuperar el equilibrio.

06 CONECTAR —————> CULTIVAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA

Haga de las relaciones, el propósito y las experiencias compartidas una parte de su salud.

Después, repita.

Comprender → Actuar → Observar → Adaptar

Porque la longevidad no es un programa que se completa.
Es una forma de comprender y cuidar su salud a lo largo del tiempo.

PRÁCTICA 01

Conozca su punto de partida

La estrategia de salud más eficaz comienza por el contexto. Su historial médico, sus síntomas, sus rutinas y sus objetivos ayudan a determinar qué mediciones importan y qué acciones son adecuadas.

01

POR QUÉ IMPORTA

La evolución del sueño, la energía, el estado de ánimo, la digestión y la recuperación puede revelar qué aspectos necesitan atención. Una evaluación clínica puede después poner esas observaciones en contexto.

02

OBSERVE

Durante las próximas dos semanas, registre su energía, la calidad de su sueño, su movimiento, su estado de ánimo y cualquier síntoma recurrente. Busque patrones en lugar de juzgar días aislados.

03

ACTÚE

Elija una prioridad que le gustaría mejorar durante el próximo mes. Si las pruebas clínicas pudieran ser útiles, consulte con un profesional sanitario cualificado qué controles son adecuados y con qué frecuencia realizarlos.

04

PREGUNTE

“¿Qué significan mis resultados en el contexto de mi salud y qué cambio debería hacer primero?”



*"El verdadero conocimiento
médico comienza cuando
miramos más allá de un dato
aislado para comprender a la
persona que hay detrás."*

Dr. Carlos Gutiérrez

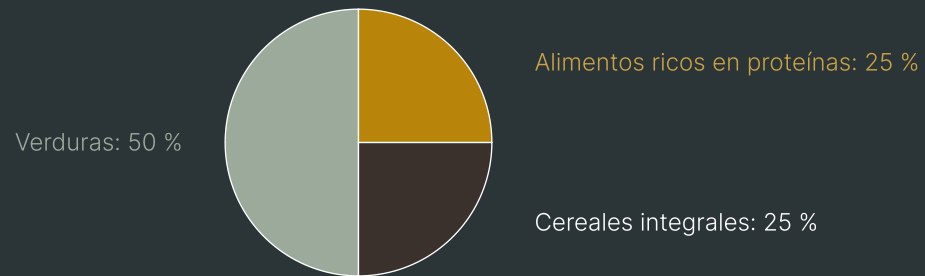
DIRECTOR DE CLÍNICA ZEM



PRÁCTICA 02

Aliméntese para vivir con vitalidad

La dieta mediterránea es una alimentación flexible basada en verduras, legumbres, fruta, cereales integrales, frutos secos, semillas, aceite de oliva virgen extra y porciones moderadas de proteínas de calidad. La estacionalidad, el disfrute y comer en compañía ayudan a mantenerlo en el tiempo.



*Un plato Mediterráneo sencillo.

01

POR QUÉ IMPORTA

Una alimentación variada y mínimamente procesada puede favorecer la salud cardiometabólica y, al mismo tiempo, hacer que las comidas cotidianas sean satisfactorias y prácticas.

02

ELABORE SU PLATO

Llene aproximadamente la mitad del plato con verduras. Destine la otra mitad a una fuente de proteínas y, cuando resulte adecuado para sus necesidades, a cereales integrales u otros hidratos de carbono ricos en fibra. Añada sabor con aceite de oliva virgen extra, hierbas, especias, cítricos, frutos secos o semillas.

03

PASE A LA ACCIÓN

En su próxima comida principal, añada un tipo o un color más de verdura. A lo largo de la semana, varíe los alimentos de origen vegetal en lugar de recurrir siempre a los mismos pocos ingredientes.

04

PERSONALICE

Las porciones y la elección de alimentos deben adaptarse a su salud, su apetito, su actividad, sus alergias y sus intolerancias. Solicite orientación profesional cuando sus necesidades sean complejas.

PRÁCTICA 02 / CÓMO APLICA ZEM ESTE PRINCIPIO

Nutrición ZEM

La nutrición es un pilar esencial de la salud a largo plazo. En ZEM, la concebimos como un enfoque integrado en el que productos excepcionales, conocimiento clínico y alta gastronomía trabajan en armonía.

De la Tierra a la Célula

1. ORIGEN

Finca Althaya proporciona frutas, verduras, legumbres y hortalizas de temporada cultivadas siguiendo los principios de la agricultura ecológica y los ciclos mediterráneos.



2. PERSONALIZACIÓN CLÍNICA

Nuestro equipo de nutrición tiene en cuenta la salud, la fisiología, los objetivos y el estilo de vida de cada huésped antes de recomendar un enfoque.

El objetivo es abordar prioridades de salud medibles mediante elecciones alimentarias que sigan siendo prácticas a lo largo del tiempo.



3. GASTRONOMÍA

Desde nuestro **Restaurante Salvia**, el chef Javier Díaz Esterri transforma las recomendaciones nutricionales en una cocina vanguardista con técnica, sabor y una clara identidad ligada al entorno.

Los platos se elaboran con ingredientes cuidadosamente seleccionados para que la salud y el placer puedan compartir mesa.



“Nuestros equipos de Nutrición y Cocina trabajan estrechamente para garantizar que cada plato se adapte a las necesidades y los objetivos individuales de cada huésped.”

Javier Díaz Esterri
CHEF EJECUTIVO DE ZEM

PRÁCTICA 03

Muévase para la vida que desea

La capacidad física favorece la independencia. La fuerza le ayuda a levantar y transportar objetos. El equilibrio le ayuda a recuperar la estabilidad tras un mal paso. La movilidad permite moverse con comodidad en el día a día. La capacidad aeróbica le ayuda a sostener el esfuerzo.

POR QUÉ IMPORTA

El objetivo no es simplemente hacer más ejercicio.
Es preservar las capacidades en las que quiere apoyarse en su vida cotidiana.

01

FUERZA

Incluya ejercicios de fuerza con resistencia progresiva al menos dos días por semana, adaptados a su experiencia y su salud.

02

RESISTENCIA

Realice actividad aeróbica moderada con regularidad y aumente la intensidad de forma gradual.

03

EQUILIBRIO

Practique la estabilidad, la coordinación y los movimientos controlados sobre una sola pierna en un entorno seguro.

04

MOVILIDAD

Interrumpa los periodos prolongados en los que permanece sentado y movilice sus articulaciones cada día dentro de un rango que le resulte cómodo.

ACTÚE

Hoy, camine diez minutos después de una comida.
Elija un ritmo que le permita sentirse cómodo y mantener la práctica con regularidad.

PRÁCTICA 03 / CÓMO APLICA ZEM ESTE PRINCIPIO

Movimiento adaptado a su capacidad actual

En ZEM, el movimiento comienza con una evaluación de su condición física actual, la calidad de sus movimientos y sus objetivos. Esto ayuda al equipo a seleccionar un punto de partida adecuado y a hacer un seguimiento de los avances.

- MOVIMIENTO FUNCIONAL

Para la coordinación, la estabilidad y las tareas cotidianas.

- ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR

Para la resistencia.

- EJERCICIO CON RESISTENCIA PROGRESIVA

Para la fuerza y la función muscular.

- EJERCICIO EN EL AGUA

Para un movimiento de bajo impacto con el apoyo del medio acuático.

- PASEOS AL AIRE LIBRE

A un ritmo personalizado.

- REHABILITACIÓN

Cuando la recuperación de una lesión requiere apoyo especializado.

"Cada persona es diferente, por lo que todo programa de entrenamiento debería comenzar con una evaluación. Lo que no se mide es difícil de mejorar. La evaluación nos permite comprender el punto de partida de cada persona, tomar decisiones fundamentadas y adaptar la prescripción de ejercicio para que cada avance tenga un propósito."

Henry Rodríguez

MÁNAGER DE FITNESS DE ZEM

El estudio PURE y la fuerza de agarre

Publicado en The Lancet, el estudio PURE analizó a casi 140.000 adultos de 17 países. Una menor fuerza de agarre se asoció con un mayor riesgo de muerte y de eventos cardiovasculares. La fuerza de agarre predijo la mortalidad por cualquier causa y la mortalidad cardiovascular con mayor capacidad que la presión arterial sistólica. Estos hallazgos respaldan su posible utilidad en la evaluación de la salud, pero no demuestran que aumentar la fuerza de agarre, por sí mismo, reduzca estos riesgos.

PRÁCTICA 04

Proteja su sueño

El sueño favorece la memoria, la regulación emocional, la recuperación física y muchos de los procesos que ayudan al organismo a funcionar correctamente.

1. Por qué importa

Las dificultades para dormir pueden afectar a cómo se siente y se comporta durante el día. También pueden indicar que se necesita una evaluación clínica.

2. Actúe

→ MANTENGA SU HORA DE DESPERTARSE

Razonablemente estable, también durante los fines de semana.

→ CREE UNA BREVE RUTINA PARA PREPARARSE PARA EL DESCANSO

Con menos luz y menos estímulos.

→ OBSERVE

Si la cafeína, el alcohol, las cenas tardías o el estrés pueden alterar su sueño.

→ BUSQUE LUZ NATURAL

A primera hora del día.

→ MANTENGA EL DORMITORIO EN SILENCIO

Oscuro y a una temperatura fresca y agradable.

3. Busque apoyo

Consulte con un profesional sanitario si presenta insomnio persistente, ronquidos intensos o somnolencia diurna marcada, o si alguien observa pausas en su respiración mientras duerme.

“Un problema de sueño debe ser evaluado por un profesional médico cuando empieza a interferir en la vida cotidiana del paciente, ya sea en el trabajo, en casa o durante sus actividades de ocio.”

Dr. Francisco Mira Berenguer

NEURÓLOGO DE ZEM



PRÁCTICA 04 / CÓMO APLICA ZEM ESTE PRINCIPIO

Tres abordajes para descansar mejor

En ZEM, el sueño se tiene en cuenta a lo largo de toda la experiencia del huésped.

Tres niveles de cuidado. Un propósito: una recuperación más profunda.

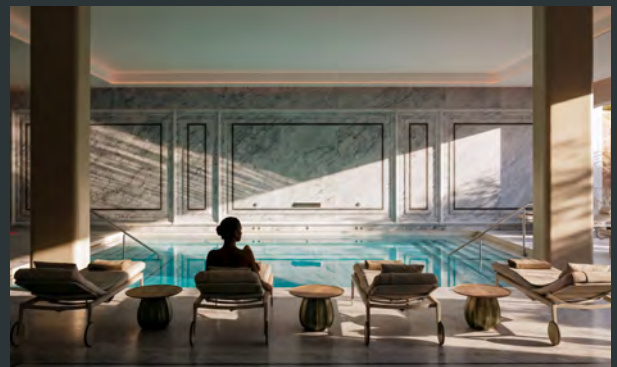
1. COMPRENSIÓN CLÍNICA

La evaluación puede explorar los patrones de sueño, el estrés, los síntomas diurnos y aspectos relevantes del bienestar cognitivo. Después, las recomendaciones se adaptan a cada persona.



2. RELAJACIÓN PROFUNDA

Nuestro Wellness & Spa reúne tecnología terapéutica, rituales reparadores y espacios diseñados para favorecer la relajación y la regulación del sistema nervioso.



3. ENTORNO

Desde la luz mediterránea hasta la privacidad de su habitación, cada detalle está diseñado para favorecer el descanso, combinando el confort de un hotel de cinco estrellas Gran Lujo con una elegancia discreta y una profunda sensación de calma.



El programa Neuro Balance y el boost Sleep Transformation reúnen estos elementos para los huéspedes que desean un apoyo específico.

Cuando se cuida cada detalle, el descanso se vuelve más profundo.

PRÁCTICA 05

Regule el estrés

El estrés es una respuesta normal. La dificultad aparece cuando la presión se mantiene elevada y las oportunidades de recuperación siguen siendo escasas.

1. Por qué importa

Aprender a reconocer las primeras señales de activación facilita responder antes de que el estrés domine el resto del día.

2. Observe

¿Qué cambia primero cuando aumenta la presión: su respiración, sus pensamientos, su sueño, su apetito, su paciencia o su tensión muscular?

3. Actúe

→ UN MINUTO

Respire de forma cómoda y deje que la exhalación dure un poco más que la inhalación.
Deténgase si siente mareo.

→ CINCO MINUTOS

Salga al exterior, camine despacio y dirija su atención al espacio que le rodea.

→ VEINTE MINUTOS

Elija una actividad que suela ayudarle a recuperar la calma, como el movimiento, el contacto con la naturaleza, la música, la meditación o una conversación.

→ CADA SEMANA

Reserve un periodo de tiempo sin objetivos de productividad.



4. Busque apoyo

La ansiedad persistente, el ánimo bajo o el estrés que afecta a la vida cotidiana merecen atención profesional.

PRÁCTICA 06

Genere sentido de pertenencia

Las relaciones influyen en las rutinas cotidianas, la resiliencia emocional y nuestra sensación de sentido. La vida mediterránea nos ofrece un recordatorio útil: la conexión suele crecer a través de momentos sencillos que se repiten.

1. Por qué importa

El bienestar social merece la misma atención consciente que la alimentación, el movimiento y el descanso.

2. Observe

¿Qué relaciones le hacen sentirse apoyado, comprendido o más conectado consigo mismo? ¿A cuáles ha dedicado demasiado poco tiempo últimamente?

3. Actúe

- Comparta una comida sin dispositivos esta semana.
- Preste a alguien toda su atención, sin apresurar la conversación.
- Ofrezca ayuda práctica allí donde resulte realmente útil.

4. Pregúntese

“¿A quién le haría bien saber de mí hoy?”

Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto

Durante más de 80 años, el Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto ha seguido a cientos de personas a lo largo de sus vidas para explorar qué favorece una salud y una felicidad duraderas.

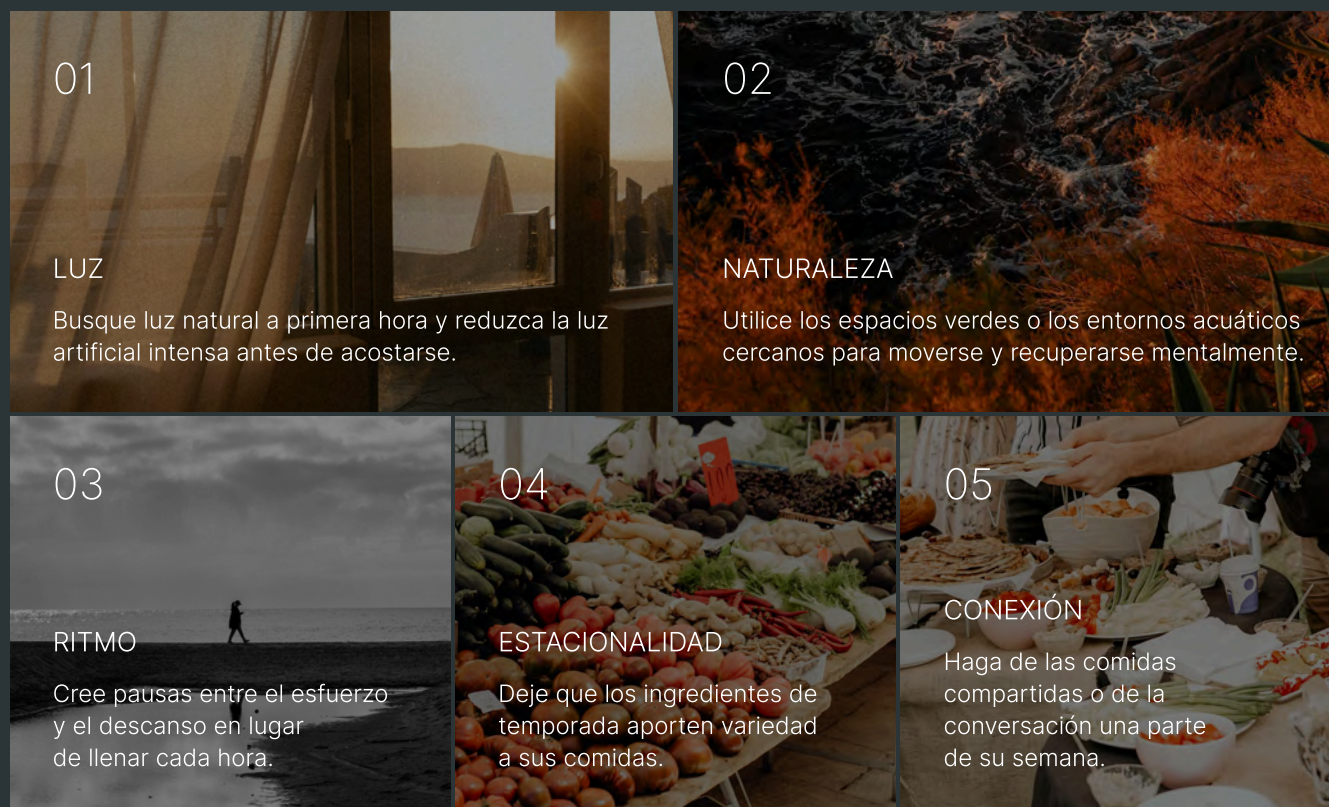
Su principal hallazgo es claro: las relaciones sólidas y los vínculos sociales significativos se encuentran entre los factores que mejor predicen el bienestar a largo plazo y ayudan a proteger tanto el cuerpo como la mente a medida que envejecemos.

“Las buenas relaciones nos mantienen más felices y más sanos.” - Dr. Robert Waldinger, Harvard Gazette, 2025.

LA VENTAJA MEDITERRÁNEA

Haga del entorno una parte de su práctica

El Mediterráneo puede facilitar las decisiones saludables a través de la luz natural, las rutinas que permiten desplazarse a pie, los alimentos de temporada, la vida al aire libre y el tiempo compartido con otros. Puede aplicar estas mismas pautas dondequiera que viva.



Altea reúne todos estos elementos

Situada en la costa mediterránea, Altea es un lugar definido por la luz, el mar, la naturaleza y un ritmo de vida más pausado.

Las historias locales hablan de muchas personas que llegaron en momentos decisivos de sus vidas, eligieron quedarse y encontraron una forma mejor de vivir. Aquí, el clima y el entorno natural inspiran una alimentación consciente, mientras que la auténtica calidez humana contribuye a dar forma al camino hacia una longevidad duradera.

LA DESPENSA MEDITERRÁNEA

Diez básicos que conviene tener a mano

- 01** ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
Haga de él su principal grasa para cocinar.
- 02** VERDURAS DE TEMPORADA
Busque variedad a lo largo de la semana.
- 03** LEGUMBRES
Ricas en fibra y proteínas vegetales para una saciedad duradera.
- 04** FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
Una fuente concentrada de grasas saludables.
- 05** PESCADO AZUL
Inclúyalo con regularidad como parte de una alimentación equilibrada.
- 06** CEREALES INTEGRALES
Priorice los cereales integrales en sus formas menos procesadas.
- 07** ALIMENTOS FERMENTADOS
Aportan variedad a su alimentación y favorecen el bienestar intestinal.
- 08** HIERBAS Y ESPECIAS
Añada sabor sin recurrir al exceso de sal.
- 09** FRUTA DE TEMPORADA
Elija fruta entera en lugar de zumo.
- 10** AGUA
Haga del agua su bebida principal y adapte su consumo al clima, la actividad y las necesidades médicas.

Elija la variedad en lugar de buscar un único 'alimento para la longevidad'.



Qué puede enseñarnos la ciencia de la longevidad

A veces, las señales que importan son sorprendentemente sencillas.

01 FUERZA —————> SU FUERZA DICE MÁS DE LO QUE IMAGINA

La fuerza muscular no tiene que ver únicamente con el rendimiento físico. Medidas como la fuerza de agarre se han asociado con resultados de salud relevantes a largo plazo. Proteger la fuerza significa proteger la capacidad.

02 SUEÑO —————> DORMIR NO ES PERDER EL TIEMPO

El sueño favorece la memoria, la regulación emocional y la recuperación física, mientras que las dificultades persistentes para dormir pueden indicar, en ocasiones, la necesidad de una evaluación clínica. La recuperación forma parte de la salud; no es la ausencia de actividad.

03 CONEXIÓN —————> LA SALUD TAMBIÉN ES SOCIAL

Durante más de ocho décadas, el Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto ha explorado la relación entre la conexión humana, la salud y el bienestar. Sus hallazgos refuerzan algo que la cultura mediterránea comprende desde hace mucho tiempo: las relaciones importan.

04 NUTRICIÓN —————> NO EXISTE UN ÚNICO ALIMENTO PARA LA LONGEVIDAD

La salud depende más del patrón de lo que come habitualmente que de un solo ingrediente. Variedad. Calidad. Alimentos vegetales. Grasas saludables. Proteínas en cantidades adecuadas. Placer. Piense en un patrón de alimentación, no en un superalimento.

05 PERSONALIZACIÓN —————> EL MISMO CONSEJO NO ES ADECUADO PARA TODO EL MUNDO

La edad, el historial médico, la capacidad física, los síntomas, el estilo de vida y los objetivos cambian aquello que debe priorizarse.

Cuanto mejor sea la comprensión, más personal podrá ser la acción.

Mida lo que importa.
Cambie lo que importa.
Mantenga lo que funciona.



Del conocimiento a la acción

Haga menos. Aprenda más.

El propósito de los próximos siete días no es transformar su salud.

Es descubrir algo sobre ella.

Antes de comenzar, registre cómo se siente hoy.

	DÍA 1	DÍA 7
ENERGÍA	/10	/10
CALIDAD DEL SUEÑO	/10	/10
BIENESTAR FÍSICO	/10	/10
ESTRÉS / CALMA	/10	/10
CLARIDAD MENTAL	/10	/10
BIENESTAR GENERAL	/10	/10

Después, siga el plan mediterráneo de siete días para recuperar su equilibrio.

Al final de la semana, vuelva a esta página.

Pregúntese:

“¿Qué ha mejorado?”

“¿Qué ha resultado difícil?”

“¿Qué me ha sorprendido?”

“¿Qué merecería la pena mantener durante otros 30 días?”

El propósito no es la perfección.

Es tomar conciencia.

UN CAMBIO GRADUAL

Su Reset Mediterráneo de 7 días

El objetivo es construir hábitos que pueda mantener, no completar el mes a la perfección.

DÍA 1 / PUNTO DE PARTIDA

Valore su energía y su sueño del 1 al 10. Anote su actividad física y sus comidas principales.

DÍA 2 / ALIMENTOS VEGETALES

Añada dos alimentos de origen vegetal o dos colores que no suela consumir.

DÍA 3 / MOVIMIENTO

Camine diez minutos después de una comida. Añada una breve sesión de fuerza si resulta adecuada para usted.

DÍA 4 / SUEÑO

Programe una alarma para comenzar a prepararse para el descanso 60 minutos antes de acostarse.

DÍA 5 / CALMA

Pase cinco minutos al aire libre sin pantallas y observe cómo se siente antes y después.

DÍA 6 / CONEXIÓN

Comparta una comida sin prisas o preste a alguien toda su atención.

DÍA 7 / REVISIÓN

Identifique qué le ha resultado útil, qué ha sido difícil y qué dos prácticas repetirá durante 30 días.

Si un día no sale según lo previsto, continúe con el siguiente. La constancia se construye retomando la práctica.

Su plan personal de Longevidad Mediterránea

Transforme lo aprendido en algo que pueda mantener.

MI PRIORIDAD

El área de mi salud que quiero proteger o mejorar es:

MI OBJETIVO

Dentro de 30 días, me gustaría sentirme o ser capaz de:

MI PRÁCTICA

La acción que repetiré de forma constante es:

MI RITMO

Lo haré _____ veces por semana a las / después de:

MI INDICADOR

Sabré que me está ayudando cuando:

MI APOYO

La persona que puede ayudarme a mantener la constancia es:

MI REVISIÓN

Revisaré mis avances el:

Una mejor salud rara vez se construye con una única decisión perfecta.
Se construye con mejores decisiones repetidas a lo largo del tiempo.

BUSQUE AYUDA

Cuándo solicitar apoyo profesional

Esta guía ofrece información general y no permite diagnosticar ni tratar ningún problema de salud. Consulte con un profesional sanitario cualificado cuando los síntomas persistan, empeoren, no tengan una explicación o afecten a la vida cotidiana.

- Solicite una evaluación si presenta...

INSOMNIO PERSISTENTE

PAUSAS EN LA RESPIRACIÓN

RONQUIDOS INTENSOS

SOMNOLENCIA DIURNA SIGNIFICATIVA

FATIGA MARCADA

DEBILIDAD

MAREOS

PÉRDIDA DE CAPACIDAD SIN EXPLICACIÓN

SÍNTOMAS DIGESTIVOS PERSISTENTES

PÉRDIDA DE PESO INVOLUNTARIA

CONDUCTAS ALIMENTARIAS ALTERADAS

NECESIDADES NUTRICIONALES COMPLEJAS

ANSIEDAD PERSISTENTE

ÁNIMO BAJO

PÉRDIDA DE INTERÉS

- Solicite atención médica urgente si presenta...

DOLOR TORÁCICO

DIFICULTAD RESPIRATORIA INTENSA

SÍNTOMAS NEUROLÓGICOS REPENTINOS

EMPEORAMIENTO AGUDO DEL ESTADO DE SALUD

PENSAMIENTOS DE AUTOLESIÓN

Siga las indicaciones de los servicios de emergencia de su lugar de residencia o estancia.



PARA SEGUIR LEYENDO

Fuentes de confianza para empezar

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Orientaciones sobre actividad física, comportamiento sedentario y alimentación saludable.

[who.int](https://www.who.int)

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA

Recursos sobre dietas saludables y sostenibles.

[fao.org](https://www.fao.org)

SOCIEDAD MUNDIAL DEL SUEÑO

Conecta la ciencia, la práctica clínica y la promoción de la salud en el ámbito de la medicina del sueño.

[worldsleepsociety.org](https://www.worldsleepsociety.org)

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD DE ESTADOS UNIDOS

Información sobre el sueño y el envejecimiento saludable.

[nih.gov](https://www.nih.gov)

SOCIEDAD EUROPEA DE CARDIOLOGÍA

Orientaciones sobre prevención.

[escardio.org](https://www.escardio.org)

La evidencia evoluciona y las recomendaciones deben interpretarse en el contexto de su salud, su historial y sus objetivos.

Última revisión editorial: septiembre de 2026.

Su próximo paso también debería ser personal

Ha explorado seis fundamentos de la Longevidad Mediterránea.
Ha reflexionado sobre su punto de partida actual.
Y ha identificado algo que le gustaría proteger, mejorar o comprender mejor.

La siguiente pregunta es: “¿Por qué?”

La falta de energía puede tener distintos orígenes.

Dormir mal puede tener distintas causas.

Los cambios en el peso, la fuerza, la recuperación o la claridad mental pueden significar cosas diferentes para cada persona.

Por eso, en ZEM creemos que elegir el programa adecuado no debería comenzar por un programa.



Debería comenzar por usted.

Cuéntenos qué le gustaría mejorar, qué está experimentando y qué desea para su salud.

Hable con un Asesor de Longevidad de ZEM

[WhatsApp](#) · [Teléfono](#) · [Solicite una llamada](#)

zemaatea.com

Su longevidad es personal.

Su biología.
Su historia.
Sus prioridades.
Su forma de vivir.

No existe un camino universal hacia la longevidad.

Pero sí es posible comprender mejor el suyo.

Descubra la Longevidad Mediterránea

ZEM Wellness Clinic Altea

DONDE EL TIEMPO SE CONVIERTE EN SALUD



ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA