



Longevidad 7 noches

Este programa está diseñado para mejorar la función metabólica y cognitiva, promoviendo una vida plena, activa y saludable a cualquier edad. A través de un enfoque integral y personalizado, buscamos potenciar el bienestar general y favorecer un envejecimiento vital y sostenible.

OBJETIVOS

Mejorar la Salud Cardiovascular: Combinando ejercicio, alimentación equilibrada y técnicas de relajación.

Fortalecer el Sistema Inmunológico: Optimizar las defensas naturales del organismo mediante una nutrición adecuada, descanso reparador

Incrementar la Vitalidad y Energía: Impulsar el bienestar físico y mental con estrategias que mejoren los niveles de energía, como la actividad física, el equilibrio metabólico y la recuperación adecuada.

Reducir el Estrés y la Ansiedad: Promover el equilibrio emocional a través de técnicas de relajación, mindfulness y entornos que faciliten la desconexión y el bienestar mental.

DURACIÓN

Programa de 7 noches, 6 días de tratamiento

DIAGNÓSTICO Y CONTROL MÉDICO

Consulta médica específica de longevidad entrada y salida: En la cual se realiza un estudio general teniendo en cuenta antecedentes de la persona, se hace una valoración de radicales libres, se realizan los test específicos y la toma de constantes para determinar cuál es la actitud más adecuada su necesidad de suplementación y/o tratamientos

Evaluación de capacidad cardiovascular y respiratoria

Test de estrés oxidativo y suplementación

Cuestionario de longevidad

Análisis metabólico y hormonal

Consulta Médico-estética

Valoración estética con especialista

NUTRICIÓN SALUDABLE Y PLAN DE ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es una de las intervenciones más efectivas para modular la longevidad y mejorar la edad biológica. No solo buscamos añadir años a la vida, sino mejorar la calidad de esos años. De esta forma, una nutrición adecuada puede ayudarnos a optimizar los procesos biológicos que nos permitirán envejecer de manera saludable.

Nuestro modelo nutricional propuesto en este programa se basa en la Dieta Mediterránea pero adaptada, de forma que se optimizan los alimentos funcionales ó bioactivos que mejoran la salud celular, la regulación metabólica, la microbiota, contribuyendo así a reducir la inflamación y los riesgos de enfermedades crónicas típicas en el envejecimiento.



Mejorar la salud celular: Una dieta orientada a la longevidad puede mejorar la reparación celular al combatir el daño celular y promover la recuperación de tejidos dañados. Al integrar ciertos nutrientes clave a la dieta tradicional mediterránea, que destaca por su capacidad de reducir el estrés oxidativo y la inflamación crónica, optimizamos los procesos biológicos que mantienen las células en buen estado.

La optimización de la salud metabólica: Una dieta diseñada para la longevidad también puede influir en los procesos metabólicos, para ello fomentaremos una regulación estable del azúcar en sangre, un peso corporal saludable y una mejora en la sensibilidad a la insulina basándonos en una ingesta adecuada, completa y bien proporcionada.

Activar la autofagia: La autofagia es un proceso celular fundamental en la longevidad, ya que permite la eliminación de células dañadas o envejecidas que podrían convertirse en problemáticas con el tiempo, dando lugar a una inflamación crónica de bajo grado. Dietas basadas en el ayuno intermitente pueden activar la autofagia, ya que inducen a las células a limpiar y reciclar sus componentes. Apoyamos este proceso sinérgicamente con la crono nutrición, que adapta la ingesta de alimentos a los ritmos biológicos del cuerpo, de modo que la ingesta se realiza en el momento en el que el cuerpo es más eficiente.

El reequilibrio de la microbiota: una microbiota equilibrada juega un papel fundamental en la salud general.

Una dieta rica en fibra, prebióticos y probióticos favorece este equilibrio de nuestro microbioma mejorando la absorción de nutrientes y reforzando el sistema inmunológico y reduciendo la inflamación sistémica, lo que contribuye a una mayor salud y longevidad.

Promoción del bienestar mental y físico a través de la alimentación consciente: Incorporar hábitos alimenticios basados en el mindfull-eating que permiten no solo nutrir el cuerpo, sino también fomentar una relación saludable con la comida. Comer con conciencia, saborear cada bocado y escuchar las señales internas del cuerpo, como el hambre y la saciedad para favorecer la regulación de la leptina la hormona que controla el apetito y promueve la saciedad.

INCLUYE:

Consulta con especialista en nutrición al inicio y al final del programa

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

Plan específico de nutrición durante la estancia

Recomendaciones nutricionales al término del programa para una mejor integración de hábitos en los hogares

CONSULTA DE ORIENTACIÓN

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia El estrés crónico y la falta de sueño de calidad son factores determinantes en el envejecimiento acelerado y el deterioro de la salud. En Palasiet, adoptamos un enfoque integral para mejorar el descanso y reducir el impacto del estrés, favoreciendo la longevidad y el bienestar general.

Optimización del Descanso: la clave para un envejecimiento saludable. El sueño es el principal modulador del equilibrio metabólico y neuronal. Durante el descanso, el sistema linfático activa la limpieza cerebral, eliminando toxinas acumuladas y reduciendo el estrés oxidativo. Además, la melatonina, hormona clave en la longevidad, regula los ritmos circadianos y fortalece el sistema inmune. Para mejorar la calidad del descanso, en Palasiet implementamos:
Intervenciones en la higiene del sueño: Establecimiento de rutinas nocturnas, control de la exposición a pantallas para un descanso profundo
Exposición a la luz natural: Regulación del reloj biológico para optimizar los ritmos circadianos.



"Despertar Vital": Técnica exclusiva de Palasiet que consiste en un trabajo de optimización metabólica al amanecer, incluyendo una caminata matutina para observar la salida del sol y retrasar la ingesta del desayuno al menos una hora y media después del amanecer. Esta práctica favorece la regulación de los ritmos circadianos, optimiza la producción de melatonina y contribuye a mejorar la calidad del sueño. Reducción del Estrés: equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo El equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) es fundamental para una vida longeva y plena. Desde la perspectiva de la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología (PNIE), sabemos que la mente y el cuerpo están interconectados. En Palasiet, trabajamos en la regulación del estrés a través de: Terapias de relajación: Técnicas de respiración, mindfulness y meditación para activar el sistema parasimpático. Ejercicio y vida social: Actividad física y conexión social como reguladores hormonales clave para reducir el estrés y mejorar la longevidad. Gestión emocional y neuroplasticidad: Entrenamiento en inteligencia emocional y mentalidad de crecimiento para transformar la percepción del envejecimiento.

Creencias, Epigenética y Longevidad

Las investigaciones en epigenética han demostrado que nuestras creencias y emociones influyen en la activación de genes relacionados con el envejecimiento y la regeneración celular. Una actitud positiva ante la edad puede alargar la vida

y

mejorar la salud. En Palasiet promovemos:

- Cambio de creencias sobre el envejecimiento: Aprender a ver el paso del tiempo como una oportunidad de crecimiento en lugar de una pérdida.
- Gratitud y autocompasión: Prácticas que generan cambios en el cerebro, reduciendo inflamación y mejorando la resiliencia emocional.

Reducción del estrés oxidativo: Vivir con serenidad y propósito disminuye los radicales libres y favorece la longevidad.

"Noessolo lo que hacemos, sino también lo que pensamos". Cultivar pensamientos positivos y cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo.

CONSULTA DEPORTIVA Y PLANIFICACIÓN

El sedentarismo es uno de los principales aceleradores del envejecimiento. Sin embargo, la clave no es solo moverse más sino hacerlo con una estrategia específica.

En el Programa de Longevidad de Palasiet combinamos distintas formas de entrenamiento para obtener el máximo beneficio:

Entrenamiento de fuerza: Prevención de la sarcopenia y mantenimiento de la densidad ósea.

Ejercicio aeróbico moderado: optimización del metabolismo y salud cardiovascular.

Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT): Mejora de la sensibilidad a la insulina y optimización mitocondrial.

Prácticas de movilidad y flexibilidad: Yoga, Tai Chi y Pilates para preservar la función articular y neuromuscular

Las sesiones de ejercicio están supervisadas por profesionales expertos y diseñadas para adaptarse al nivel y las necesidades individuales de cada participante.

INCLUYE:

Valoración funcional con entrenador personal



CITA ESTÉTICA Y PLANIFICACIÓN

El futuro de la longevidad se encuentra en la intersección de la medicina regenerativa y el biohacking, que se basa en implicación de los cambios epigenéticos promovidos por el conjunto de todas las terapias realizadas y el cambio en estilo de vida.

Este programa no solo mejora la longevidad, sino que permite vivir con mayor vitalidad, energía y plenitud a cualquier edad. Escáner facial o test facial: en esta consulta uno de nuestros expertos en piel de Palasiet analizará con la cámara de diagnóstico estético la piel para evaluar la piel y así identificar los estatismos existentes como manchas, arrugas, poros dilatados y otros signos de envejecimiento o daño solar, pudiendo así planificar y corregir aquellas áreas de mejora.

Tecnología de Imagen: utilizamos una cámara de diagnóstico avanzadas, que analiza tanto la Epidermis como la Dermis, con luces ultravioleta, infrarroja o incluso imágenes en 3D, para capturar detalles que no son visibles a simple vista.

Esto permite a los profesionales observar la piel en diferentes capas. Evaluación de la Piel: Ayudan a identificar problemas específicos de la piel, como:

Manchas solares: Indicadores de daño por exposición al sol.

Acné: Evaluación de la gravedad y tipo de acné.

Textura de la piel: Análisis de la suavidad y firmeza.

Hidratación: Medición de los niveles de humedad en la piel. Entre los parámetros que evaluamos encontramos:

Índice de colágeno

Índice de grasa cutánea

Índice de inmunidad cutánea

Índice de Radicales libres

Índice de humectación

Índice de dilatación cutánea

Índice de elasticidad

Índice de melanina Planificación de Tratamientos: Con la información obtenida, los profesionales pueden personalizar tratamientos estéticos, como peelings químicos, método Ion, Hydrafacial, Lymphodrainer, o terapias de rejuvenecimiento, adaptándolos a las necesidades específicas de cada paciente.

Seguimiento de Resultados: esta herramienta es útil para hacer un seguimiento de la evolución de la piel a lo largo del tiempo, permitiendo comparar imágenes antes y después de los tratamientos para evaluar su efectividad.

Educación del Paciente: Este diagnóstico nos ayuda a identificar los errores que cometemos en la rutina Skin care, para poderlos subsanar y educar a los pacientes sobre su piel, mostrándoles visualmente los problemas y las mejoras, lo que aumentan su compromiso con los tratamientos recomendados, tomando conciencia, así que cuidar de la piel no solo es belleza, sino es cuidar de la salud del órgano más grande que tenemos, y uno de los más importantes sin él no podríamos vivir.



TÉCNICAS DE TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

La Talasoterapia, basada en el uso terapéutico del agua de mar y sus derivados, es un pilar fundamental en nuestro Programa de Longevidad. Estudios han demostrado sus efectos beneficiosos en la reducción de la inflamación, la mejora de la circulación y la regeneración de tejidos, además de efecto anti oxidativo del clima marino debido a la alta ionización del aire al borde del mar. Recorrido biomarino: acceso a piscina termal de agua de mar a 35°C, camas sumergidas de hidromasaje, asientos de jet,

chorros cervicales, chorros lumbares, jacuzzi, sauna de sal, vaporarium marino y piscina de contraste	7
Recorrido flebitico	2
Cura de agua de mar	6
Envoltura de algas (50 minutos)	1
Masaje relajación Ocean (50 minutos)	1
Bañera Thalasso 1 aceite (20 minutos)	2
Peeling corporal (50 minutos)	1
Revitalización / Vitaminas (Medicina Estética)	1
Terapia asistida agua ó cabina (40 minutos)	1

APARATOLOGÍA

Hydrafacial deluxe Facial Pure Hydratation Método ION (60 minutos) Lymphodrainer corporal localizado (50 minutos)

ACTIVIDADES SALUDABLES

Talleres grupales a elegir (Técnicas de relajación, mindfulness corporal, iniciación a la meditación, charla de nutrición saludable, charla de longevidad y biohacking, clase de cocina saludable, taller de terapia integrativa y creencias sobre la longevidad). 5

ACTIVIDADES PSICOCORPORALES

Aquagym o Aquatraining* Marcha Matinal “Despertar Vital”

3

2

1

Actividades Grupales a elegir : Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

3

Entrenamiento Supervisado Tonificación muscular

6

** Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre * En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente Nota: los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades físicas, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*



SEGUIMIENTO Y RESULTADOS

Entrega de informe médico

Entrega de informe de composición corporal

Recomendación nutricional post estancia

Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

CONCLUSIÓN

El Programa de Longevidad de Palasiet más allá de un simple retiro de bienestar, es una intervención integral que combina, nutrición personalizada, ejercicio estratégico, control del estrés, talasoterapia y terapias regenerativas, con el objetivo de proporcionar a cada huésped herramientas tangibles para prolongar su calidad de vida. Este programa permite vivir con mayor vitalidad, energía y plenitud a cualquier edad.

Tarifas en pensión completa 2026

Precios por persona	Baja			Media			Alta		
	Doble*	Acomp.*	Indiv.*	Doble*	Acomp.*	Indiv.*	Doble*	Acomp.*	Indiv.*
Longevidad 7 noches									
7NOCHES	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
TRATAMIENTO	2025	-	2025	2025	-	2025	2025	-	2025
TOTAL	3355€	1330€	3572€	3418€	1393€	3656€	3509€	1484€	3782€

Temporada baja: del 6-03 al 31-05 y del 14-09 al 31-12

Temporada media: del 01-06 al 26-07, del 31-08 al 13-09 y *semana santa: del 02 al 05 de abril (ambos inclusive)

Temporada alta: del 27-07 al 30-08

Precios en € / Precios por persona en régimen de pensión completa (plan nutricional). IVA incluido.

*Doble: precio por persona con tratamiento ocupando 2 personas la habitación.

*Acompañante: precio para la persona que no realiza tratamiento y acompaña a la que sí lo hace.

*Individual: precio por persona con tratamiento ocupando habitación doble de uso individual.

SUPLEMENTOS

Habitación superior y Premium 35 € por noche

Habitación superior salón 58 € por noche



Longevidad 10 noches

Este programa está diseñado para mejorar la función metabólica y cognitiva, promoviendo una vida plena, activa y saludable a cualquier edad. A través de un enfoque integral y personalizado, buscamos potenciar el bienestar general y favorecer un envejecimiento vital y sostenible.

OBJETIVOS

Mejorar la Salud Cardiovascular: Combinando ejercicio, alimentación equilibrada y técnicas de relajación.

Fortalecer el Sistema Inmunológico: Optimizar las defensas naturales del organismo mediante una nutrición adecuada, descanso reparador

Incrementar la Vitalidad y Energía: Impulsar el bienestar físico y mental con estrategias que mejoren los niveles de energía, como la actividad física, el equilibrio metabólico y la recuperación adecuada.

Reducir el Estrés y la Ansiedad: Promover el equilibrio emocional a través de técnicas de relajación, mindfulness y entornos que faciliten la desconexión y el bienestar mental.

DURACIÓN

Programa de 10 noches, 9 días de tratamiento

DIAGNÓSTICO Y CONTROL MÉDICO

Consulta médica específica de longevidad entrada y salida: En la cual se realiza un estudio general teniendo en cuenta antecedentes de la persona, se hace una valoración de radicales libres, se realizan los test específicos y la toma de constantes para determinar cuáles la actitud más adecuada su necesidad de suplementación y/o tratamientos

Evaluación de capacidad cardiovascular y respiratoria

Test de estrés oxidativo y suplementación

Cuestionario de longevidad

Analítica metabólica y hormonal:

Consulta Médico-estética

Valoración estética con especialista

NUTRICIÓN SALUDABLE Y PLANEACIÓN DE ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es una de las intervenciones más efectivas para modular la longevidad y mejorar la edad biológica. No solo buscamos añadir años a la vida, sino mejorar la calidad de esos años. De esta forma, una nutrición adecuada puede ayudarnos a optimizar los procesos biológicos que nos permitirán envejecer de manera saludable.

Nuestro modelo nutricional propuesto en este programa se basa en la Dieta Mediterránea pero adaptada, de forma que se optimizan los alimentos funcionales o bioactivos que mejoran la salud celular, la regulación metabólica, la microbiota, contribuyendo así a reducir la inflamación y los riesgos de enfermedades crónicas típicas en el envejecimiento.

Mejorar la salud celular: Una dieta orientada a la longevidad puede mejorar la reparación celular al combatir el daño celular y promover la recuperación de tejidos dañados. Al integrar ciertos nutrientes clave a la dieta tradicional mediterránea, que destaca por su capacidad de reducir el estrés oxidativo y la inflamación crónica, optimizamos los procesos biológicos que mantienen a las células en buen estado.

La optimización de la salud metabólica: Una dieta diseñada para la longevidad también puede influir en los procesos metabólicos, para ello fomentaremos una regulación estable del azúcar en sangre, un peso corporal saludable y una mejora en la sensibilidad a la insulina basándonos en una ingesta adecuada, completa y bien proporcionada.



Activar la autofagia: La autofagia es un proceso celular fundamental en la longevidad, ya que permite la eliminación de células dañadas o envejecidas que podrían convertirse en problemáticas con el tiempo, dándole lugar a una inflamación crónica de bajo grado. Dietas basadas en la ayuno intermitente pueden activar la autofagia, ya que inducen a las células a limpiar y reciclar sus componentes. Apoyamos este proceso sinérgicamente con la crono-nutrición, que adapta la ingesta de alimentos a los ritmos biológicos del cuerpo, de modo que la ingesta se realiza en el momento en el que el cuerpo es más eficiente.

El reequilibrio de la microbiota: una microbiota equilibrada juega un papel fundamental en la salud general.

Una dieta rica en fibra, prebióticos y probióticos favorece este equilibrio de nuestro microbioma mejorando la absorción de nutrientes y reforzando el sistema inmunológico y reduciendo la inflamación sistémica, lo que contribuye a una mayor salud y longevidad.

Promoción del bienestar mental y físico a través de la alimentación consciente: Incorporar hábitos alimenticios basados en el *mindful-eating* que permiten nosotro nutrir el cuerpo, sinot también fomentar una relación saludable con la comida. Comer con conciencia, saborear cada bocado y escuchar las señales internas del cuerpo, como el hambre y la saciedad para favorecer la regulación de la leptina, la hormona que controla el apetito y promueve la saciedad.

INCLUYE:

Consulta con especialista en nutrición al inicio y al final del programa

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

Plan específico de nutrición durante la estancia

Recomendaciones nutricionales al término del programa para una mejor integración de hábitos en los hogares

CONSULTA DE ORIENTACIÓN

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

El estrés crónico y la falta de sueño de calidad son factores determinantes en el envejecimiento acelerado y el deterioro de la salud. En Palasiet, adoptamos un enfoque integral para mejorar el descanso y reducir el impacto del estrés, favoreciendo la longevidad y el bienestar general.

Optimización del Descanso: la clave para un envejecimiento saludable.

El sueño es el principal modulador del equilibrio metabólico y neuronal. Durante el descanso, el sistema linfático activa la limpieza cerebral, eliminando toxinas acumuladas y reduciendo el estrés oxidativo. Además, la melatonina, hormona clave en la longevidad, regula los ritmos circadianos y fortalece el sistema inmune. Para mejorar la calidad del descanso, en Palasiet implementamos:

Intervenciones en la higiene del sueño: Establecimiento de rutinas nocturnas, control de la exposición a pantallas para un descanso profundo

Exposición a la luz natural: Regulación del reloj biológico para optimizar los ritmos circadianos.

"Despertar Vital": Técnica exclusiva de Palasiet que consiste en un trabajo de optimización metabólica al amanecer, incluyendo una caminata matutina para observar la salida del sol y retrasar la ingesta del desayuno al menos una hora y media después del amanecer. Esta práctica favorece la regulación de los ritmos circadianos, optimiza la producción de melatonina y contribuye a mejorar la calidad del sueño.

Reducción del Estrés: equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo

El equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) es fundamental para una vida longeva y plena. Desde la perspectiva de la Psico-Neuro-Immuno-Endocrinología (PNIE), sabemos que el mente y el cuerpo están interconectados. En Palasiet, trabajamos en la regulación del estrés a través de:

Terapias de relajación: Técnicas de respiración, *mindfulness* y meditación para activar el sistema parasimpático.

Ejercicio y vida social: Actividad física y conexión social como reguladores hormonales clave para reducir el estrés y mejorar la longevidad.

Gestión emocional y neuroplasticidad: Entrenamiento en inteligencia emocional y mentalidad de crecimiento para transformar la percepción del envejecimiento.



Creencias, Epigenética y Longevidad Las investigaciones en epigenética han demostrado que nuestras creencias y emociones influyen en la activación de genes relacionados con el envejecimiento y la regeneración celular. Una actitud positiva ante la edad puede alargar la vida y mejorar la salud. En Palasiet promovemos: Cambio de creencias sobre el envejecimiento: Aprender a ver el paso del tiempo como una oportunidad de crecimiento en lugar de una pérdida. Gratitud y autocompasión: Prácticas que generan cambios en el cerebro, reduciendo inflamación y mejorando la resiliencia emocional. Reducción del estrés oxidativo: Vivir con serenidad y propósito disminuye los radicales libres y favorece la longevidad.

"Noessolo lo que hacemos, sino también lo que pensamos". Cultivar pensamientos positivos y cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo.

CONSULTA DEPORTIVA Y PLANIFICACIÓN

El sedentarismo es uno de los principales aceleradores del envejecimiento. Sin embargo, la clave no es solo moverse más sino hacerlo con una estrategia específica.

En el Programa de Longevidad de Palasiet combinamos distintas formas de entrenamiento para obtener el máximo beneficio:

Entrenamiento de fuerza: Prevención de la sarcopenia y mantenimiento de la densidad ósea.

Ejercicio aeróbico moderado: optimización del metabolismo y salud cardiovascular.

Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT): Mejora de la sensibilidad a la insulina y optimización mitocondrial.

Prácticas de movilidad y flexibilidad: Yoga, Tai Chi y Pilates para preservar la función articular y neuromuscular

Las sesiones de ejercicio están supervisadas por profesionales expertos y diseñadas para adaptarse al nivel y las necesidades individuales de cada participante.

INCLUYE:

Valoración funcional con entrenador personal

Test de Longevidad

CITA ESTÉTICA Y PLANIFICACIÓN

El futuro de la longevidad se encuentra en la intersección de la medicina regenerativa y el biohacking, que se basa en implicación de los cambios epigenéticos promovidos por el conjunto de todas las terapias realizadas y el cambio en estilo de vida.

Este programa no solo mejora la longevidad, sino que permite vivir con mayor vitalidad, energía y plenitud a cualquier edad.

Escáner facial o test facial: en esta consulta uno de nuestros expertos en piel de Palasiet analizará con la cámara de diagnóstico estético la piel para evaluarla y así identificar los estatismos existentes como manchas, arrugas, poros dilatados y otros signos de envejecimiento o daño solar, pudiendo así planificar y corregir aquellas áreas de mejora.

Tecnología de Imagen: utilizamos una cámara de diagnóstico avanzadas, que analiza tanto la Epidermis como la Dermis, con luces ultravioleta, infrarrojo e incluso imágenes en 3D, para capturar detalles que no son visibles a simple vista. Esto permite a los profesionales observar la piel en diferentes capas.

Evaluación de la Piel: Ayuda a identificar problemas específicos de la piel, como:

Manchas solares: Indicadores de daño por exposición al sol.

Acné: Evaluación de la gravedad y tipo de acné.

Textura de la piel: Análisis de la suavidad y firmeza.

Hidratación: Medición de los niveles de humedad en la piel.



Entre los parámetros que evaluamos encontramos:

índice de colágeno

Índice de grasa cutánea

Índice de inmunidad cutánea

Índice de Radicales libres

Índice de humectación

Índice de dilatación cutánea

Índice de elasticidad

Índice de melanina

Planificación de Tratamientos: Con la información obtenida, los profesionales pueden personalizar tratamientos estéticos, como peelings químicos, método Ion, Hydrafacial, Lymphodrainer, o terapias de rejuvenecimiento, adaptándolos a las necesidades específicas de cada paciente.

Seguimiento de Resultados: esta herramienta es útil para hacer un seguimiento de la evolución de la piel a lo largo del tiempo, permitiendo comparar imágenes antes y después de los tratamientos para evaluar su efectividad.

Educación del Paciente: Este diagnóstico nos ayuda a identificar los errores que cometemos en la rutina Skin care, para poderlos subsanar y educar a los pacientes sobre su piel, mostrándoles visualmente los problemas y las mejoras, lo que aumentan su compromiso con los tratamientos recomendados, tomando conciencia, así que cuidar de la piel no solo es belleza, sino es cuidar de la salud del órgano más grande que tenemos, y uno de los más importantes sin él no podríamos vivir.

TÉCNICAS DE TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

La Talasoterapia, basada en el uso terapéutico del agua de mar y sus derivados, es un pilar fundamental en nuestro Programa de Longevidad. Estudios han demostrado sus efectos beneficiosos en la reducción de la inflamación, la mejora de la circulación y la regeneración de tejidos, además de efecto anti oxidativo del clima marino debido a la alta ionización del aire al borde del mar.

Recorrido biomarino: acceso a piscina termal de agua de mar a 35°C, camas sumergidas de hidromasaje, asientos de jet, chorros cervicales, chorros lumbares, jacuzzi, sauna de sal, vaporarium marino y piscina de contraste

Recorrido Flebítico	10
Cura de agua de mar	4
Envoltura de algas (50 minutos)	9
Masaje relajación Ocean (50 minutos)	1
Bañera Thalasso 1 aceite (20 minutos)	1
Peeling corporal (50 minutos)	3
Revitalización / Vitaminas (Medicina Estética)	1
Terapia asistida agua o cabina (40 minutos)	1
	1

APARATOLOGÍA

Hydrafacial Deluxe

Facial Pure Hydratation

Método ION (60 minutos)

Lymphodrainer completo (90 minutos)

1
1
1
1



ACTIVIDADES SALUDABLES Talleres grupales a elegir (Técnicas de relajación, mindfulness corporal, iniciación a la meditación, charla de nutrición saludable, charla de longevidad y biohacking, clase de cocina saludable, taller de terapia integrativa y creencias sobre la longevidad).

5

ACTIVIDADES PSICOCORPORALES

Aquagym o aquatrining*

5

Marcha Matinal

3

“Despertar Vital”

1

Actividades Grupales a elegir: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

3

Entrenamiento Supervisado Tonificación muscular

9

* *Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre*

* *En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente*

Nota: los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades físicas, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.

SEGUIMIENTO Y RESULTADOS

Entrega de informe médico

Entrega de informe de composición corporal

Recomendación nutricional post estancia

Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

CONCLUSIÓN

El Programa de Longevidad de Palasiet más allá de un simple retiro de bienestar, es una intervención integral que combina, nutrición personalizada, ejercicio estratégico, control del estrés, talasoterapia y terapias regenerativas, con el objetivo de proporcionar a cada huésped herramientas tangibles para prolongar su calidad de vida.

Este programa permite vivir con mayor vitalidad, energía y plenitud a cualquier edad.



Tarifas en pensión completa 2026

Precios por persona	Baja			Media			Alta		
	Doble*	Acomp.*	Indiv.*	Doble*	Acomp.*	Indiv.*	Doble*	Acomp.*	Indiv.*
Longevidad									
10 NOCHES	1900	1900	2210	1990	1990	2330	2120	2120	2510
TRATAMIENTO	2339	-	2339	2339	-	2339	2339	-	2339
TOTAL	4239€	1900€	4549€	4329€	1990€	4669€	4459€	2120€	4849€

TEMPORADA BAJA: Del 6-03 al 31-05 y del 14-09 al 31-12

TEMPORADA MEDIA: Del 01-06 al 26-07, del 31-08 al 13-09 y *Semana Santa: Del 02 al 05 de abril (ambos inclusive)

TEMPORADA ALTA: Del 27-07 al 30-08

Precios en € / Precios por persona en régimen de pensión completa (plan nutricional). IVA incluido.

*Doble: precio por persona con tratamiento ocupando 2 personas la habitación.

*Acompañante: precio para la persona que no realiza tratamiento y acompaña a la que sí lo hace.

*Individual: precio por persona con tratamiento ocupando habitación doble de uso individual.

Todos nuestros menús cuentan con diferentes platos a elegir en el restaurante NATURAL del hotel.

SUPLEMENTOS

Habitación superior y Premium 35 € por noche

Habitación superior salón 58 € por noche
