

Wellness v ČR

Autor:

Mgr. Jiří Poděbradský

EPO consult, s.r.o.

Praha 2008

Wellness v ČR

Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008.
Staroměstské náměstí 6, 110 15 Praha 1, www.mmr.cz

Foto: archiv Wellness Hotel Frymburk

Tato publikace byla vytvořena pro projekt „Event marketing v cestovním ruchu“ CZ.04.1.03/4.2.00.1/0009 Operační program Rozvoj lidských zdrojů (OP RLZ), Opatření 4.2., Specifické vzdělávání.

Tato publikace je neprodejná.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem (ESF) a státním rozpočtem ČR.

OBSAH

PŘEDMLUVA	6
1. WELLNESS – POJEM A VÝVOJ.....	7
1.1 HISTORIE A VÝVOJ WELLNESS.....	9
1.1.1 <i>Počátky wellness</i>	9
1.1.2 <i>Starověk</i>	10
1.1.3 <i>Středověk a novověk</i>	13
1.1.4 <i>Wellness a jeho vývoj ve 20. století</i>	14
1.2 VÝVOJ WELLNESS V ČESKÉ REPUBLICE	17
1.2.1 <i>Vývoj wellness služeb v západočeském lázeňském trojúhelníku</i>	18
1.3 WELLNESS VE SVĚTĚ	19
1.3.1 <i>Situace v Evropě</i>	20
1.4 ZDROJE WELLNESS.....	21
2. WELLNESS JAKO ŽIVOTNÍ STYL VE VZTAHU K CESTOVNÍMU RUCHU	23
2.1 DEFINICE ZDRAVÍ PODLE WHO	23
2.2 VZÁJEMNÁ SOUVISLOST TĚLESNÉHO A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	23
2.2.1 <i>Tělesné zdraví</i>	23
2.2.2 <i>Duševní zdraví</i>	24
2.2.3 <i>Ostatní dimenze</i>	25
2.3 PROCESY A PROCEDURY PODPORUJÍCÍ TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ..	26
2.3.1 <i>Floating</i>	26
2.3.2 <i>Hydropunktura</i>	27
2.3.3 <i>Skotské stříky</i>	27
2.3.4 <i>Perličková koupel</i>	28
2.3.5 <i>Vířivá koupel</i>	28
2.4 VÝŽIVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	28
2.4.1 <i>Základní živiny</i>	31
2.4.2 <i>Esenciální látky</i>	33
2.4.3 <i>Výživové tabulky a indexy</i>	34
2.4.4 <i>Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR</i>	37
2.5 PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY A JEJÍ VÝZNAM PRO PŘEHLEDNOU ORIENTACI PŘI WELLNESS STRAVOVÁNÍ.....	39
2.6 PRAVIDLA ZDRAVÉ VÝŽIVY	41
2.7 KULTOVNÍ ÚLOHA VODY VE WELLNESS	42
2.7.1 <i>Voda jako zdroj života</i>	42
2.7.2 <i>Voda jako lék</i>	43
2.7.3 <i>Voda jako požitek a radost</i>	44
2.7.4 <i>Synchronizace vodního života s aktivním životním stylem</i>	45

2.8 WELLNESS PRO DOBITÍ ENERGIE	46
2.8.1 Význam energie pro život	46
2.8.2 Wellness jako zdroj energie.....	47
2.8.3 Wellness a globalizace	49
2.9 POTENCIÁL JEDNOTLIVCE V PÉČI O VLASTNÍ ZDRAVÍ	51
2.10 UPLATNĚNÍ WELLNESS JAKO ŽIVOTNÍHO STYLU A JEHO VAZBA NA CR	53
3. WELLNESS PRO SENIORY A CESTOVNÍ RUCH.....	56
3.1 VYMEZENÍ TRHU SENIORSKÉHO CR Z HLEDISKA WELLNESS	56
3.1.1 Segmentace trhu seniorů.....	58
3.1.2 Seniorský CR v závislosti na využití kapacity wellness hotelů v České republice	58
3.2 WELLNESS NABÍDKY PRO SENIORY	59
3.2.1 Charakteristika wellness produktů pro seniory.....	59
3.2.2 PŘÍKLADY WELLNESS PRODUKTŮ.....	59
3.3 RIZIKA A PŘÍNOSY WELLNESS PROGRAMŮ PRO SENIORY	60
3.3.1 Zdravotní rizika některých specifických aktivit	60
3.3.2 Přínosy wellness z hlediska tělesného a duševního zdraví seniorů.....	61
3.3.3 Význam wellness v preventivní péči o seniory.....	61
3.4 POŽADAVKY SENIORŮ NA WELLNESS PROGRAMY	61
3.4.1 Požadavky na ubytování.....	62
3.4.2 Požadavky na stravování.....	63
3.4.3 Požadavky na procedury.....	64
3.4.4 Požadavky na pohybové aktivity.....	65
4. SLUŽBY V OBLASTI WELLNESS V CR	67
4.1 WELLNESS JAKO EKONOMICKÉ ODVĚTVÍ V CESTOVNÍM RUCHU	67
4.2 KLÍČOVÉ STRUKTURY A POSKYTOVATELÉ SLUŽEB NABÍZEJÍCÍ INDIVIDUÁLNÍ PÉČI V OBLASTI WELLNESS.....	68
4.2.1 Lázně	69
4.2.2 Hotely	71
4.2.3 Bazény	75
4.2.4 Sportovní (wellness) centra	75
4.2.5 Ostatní centra	75
4.3 SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ PŘIJÍMANÉ PÉČE	76
4.3.1 Význam vnímání při péči	76
4.3.2 Smysly a jejich role v rámci péče	76
4.4 TYPOLOGIE PROCESŮ A PROCEDUR	79
4.4.1 Vybrané tradiční (standardní, zdokonalené).....	79

4.4.2 Netradiční.....	81
4.4.3 Nelékařské péče.....	88
5. WELLNESS SLUŽBY PRO SKUPINY	90
5.1 REGENERACE A RELAXACE	90
5.2 POHYBOVÉ AKTIVITY (TYPOLOGIE A VÝZNAM).....	92
5.3 TECHNIKY OSOBNÍHO ROZVOJE VE VZTAHU K WELLNESS	99
5.4 WELLNESS A TEAMBUILDING	101
5.4.1 <i>Wellness jako součást teambuildingu</i>	102
6. WELLNESS V CESTOVNÍM RUCHU	103
6.1 WELLNESS TOURISM JAKO FORMA CESTOVNÍHO RUCHU	103
6.1.1 <i>Vztah wellness tourism k ostatním formám CR</i>	103
6.1.2 <i>Marketing wellness tourism</i>	104
6.1.3 <i>Příklady wellness produktů</i>	107
6.2 WELLNESS V HOTELNICTVÍ	110
6.2.1 <i>Technické vybavení hotelového wellness centra</i>	111
6.2.2 <i>Přínosy wellness centra pro provoz hotelu</i>	111
6.2.3 <i>Wellness hotely v ČR</i>	112
6.2.4 <i>Kvalita wellness</i>	112
6.3 VIZE VÝVOJE WELLNESS SEGMENTU DO ROKU 2020	115
7. ZÁVĚR.....	117
7.1 SHRnutí HLAVNÍCH POZNATKŮ A FORMULACE ZÁVĚRŮ	117
7.2 NÁMĚTY DALŠÍHO ZPRACOVÁNÍ WELLNESS	120
7.3 SLOVO ZÁVĚREM	121
POUŽITÉ ZDROJE:.....	122
PŘÍLOHY	125
PŘÍLOHA 1: PŘEHLED HLAVNÍCH VITAMINŮ	126
PŘÍLOHA 2: PŘEHLED HLAVNÍCH MINERÁLNÍCH LÁTEK	127
PŘÍLOHA 3: TABULKY GLYKEMICKÝCH INDEXŮ VYBRANÝCH DRUHŮ POTRAVIN	128

Předmluva

Posluchačům vzdělávacích programů se dostává do rukou publikace, která inspiruje k zamyšlení nad současnými možnostmi péče o naše tělo, ducha a potažmo též zdraví.

V současné době začíná rozvoj WELLNESS, které patří do oblasti rekreace a sportovních aktivit. Nevyžaduje tedy žádná složitá předchozí zdravotnická vyšetření. Postačí, když zájemce o wellness program bude v případě potřeby konsultovat své možnosti a přání se svým praktickým lékařem. Jedná se o propagaci, především pak o realizaci zdravého životního stylu a příjemných prožitků. Každý si může vybrat z nabídky různých možností pohybových aktivit, vodních atrakcí, relaxačních a regeneračních masáží, kosmetiky, formování těla (body stylingu) či péče o nohy, ale i široké nabídky stravování to, co mu nejlépe vyhovuje, a také v době, která je pro něj nejvhodnější.

Balneologie (lázeňství) a léčebná rehabilitace jsou již podstatně vyšším stupněm v systému prevence i léčby. Balneorehabilitace je integrální součástí medicíny, jedním z oborů, který vyžaduje specializační přípravu. Pro zákazníky či pacienty zajišťuje nejen léčbu, ale všechny stupně prevence (primární, sekundární i terciární). Součástí péče jsou také nezbytná režimová opatření a dietní stravování. Znamená to tedy, že balneologie jako lékařský obor nejenom může, ale měla by wellness programy provozovat, ale i fundovaně usměřňovat a koordinovat v systému společenských a kulturních aktivit. Vzájemným pochopením těchto souvislostí tak mohou obě oblasti působit příznivě ve prospěch člověka jako dva nerozluční přátelé, z nichž jeden dokáže podpořit druhého, dokáží si vzájemně pomáhat, doplňovat se a navazovat na sebe. Nejde tedy o žádné soupeření, byť by k tomu někdy ekonomické podmínky a trendy nabádaly.

Přeji této publikaci, aby dokázala podněcovat, provokovat promyšlení nových možností působení ve prospěch zdraví jednice i celé populace.

odb. as. MUDr. František Samek
Ústav lázeňské medicíny 1. lékařské fakulty
Univerzity Karlovy v Praze

1. Wellness – pojem a vývoj

Pojem wellness je bezpochyby fenoménem dnešní doby a služby wellness jsou důležitou součástí nabídky hotelů, lázeňských zařízení a relaxačních center. Můžeme ho chápat jako synonymum zdravého životního stylu. Odborníci o wellness mluví jako o kultuře těla, duše a mysli. Současné pojetí wellness vychází z řeckého ideálu kalokagathia – tedy harmonie krásného těla (řecky „kalós“) a dobrého ducha (řecky „agáthos“). Slovo wellness vzniklo ze spojení anglických slov: wellbeing a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ nebo „dobré zdraví“. Na zdraví je však nahlíženo jako na komplexní fyzickou, sociální a duševní pohodu a nejen jako na absenci nemoci. V rámci tohoto vymezení se wellness člení na jednotlivé dílčí součásti, které jsou i základním předpokladem wellness životního stylu. Jedná se o: tělesnou krásu a zdatnost, pozitivní přístup k životu, zdravou výživu, osobní návyky a vnitřní rovnováhu. Wellness tedy znamená nejen být zdravý, ale i cítit se tak v co nejvyšší možné míře. Hlavním cílem je zvýšit kvalitu života. Aby bylo dosaženo wellness, musí být optimalizovány fyzické, emocionální, mentální, spirituální a sociální podmínky člověka. Tyto složky se vzájemně ovlivňují a pro dosažení co nejvyšší kvality života je nutné je chápat jako komplex.

Existuje řada definic wellness a jedna z nich ho definuje jako: „širokou škálu činností, které člověka přetváří jak po stránce fyzické, psychické a sociální, tak i emocionální a mentální. Tyto činnosti nejenom individuálně ovlivňují, ale zároveň modelují osobnost a vytvářejí zcela nový životní styl. Jde tedy o komplexní systém představující množství různorodých činností, dokonale vystihující naše požadavky a splňující naše předpoklady.“

Změnil se současný rytmus a podmínky života, mění se i zátěž organismu v zaměstnání. Přibýly stresové situace, se kterými se lidé musí každodenně vyrovnávat. Řada z nás již pochopila, že je třeba vzít odpovědnost za své zdraví do svých rukou a přijali nový a zdravý životní styl. Jsou ochotni věnovat čas i prostředky na upevňování a prevenci zdravotního stavu.

Z moderního současného pohledu je wellness kombinací relaxačních a některých léčebných metod a naopak lázeňské kúry v sobě zahrnují kromě léčebných funkcí i některé aspekty wellness produktů. Lze říci, že z hlediska smyslového vnímání jsou lázeňské kúry pro pacienty i zdrojem potěšení. Užívají si příjemného pocitu, že je o ně

odborně pečováno. Prožívají emoční smyslové vjemy, často zažívají pocit štěstí. Na druhé straně wellness služby nabízejí svým zákazníkům možnost příjemné relaxace, rekondice a regenerace sil a při wellness procedurách nabírají zákazníci nové síly, udržují si tak i upevňují svoje zdraví. Vždy se ale bude jednat jen o formu odpočinku, relaxace, rekondice, regenerace, většinou bez kompetentního odborného vedení jako je tomu v lázeňství.

Pro správné pochopení wellness je tedy důležité vymezení jeho rozdílností a shodných prvků s klasickým léčebným lázeňstvím. Nejvýznamnější rozdíl spočívá v tom, že klasické lázeňství má v sobě zahrnutu již zmíněnou léčebnou funkci. Jeho hlavním cílem je léčit či doléčovat zdravotní komplikace. Jak již bylo zmíněno výše, cílem wellness je zdravým životním stylem těmto problémům předcházet. Jeho funkce je vedle relaxace a rekondice tedy především preventivní. Jeho hlavním cílem je udržení a obnovení zdraví člověka.

Lázeňství v České republice je pevně zakotveno v systému poskytování léčebné péče. V rámci lázeňské péče je dán pevný rozpis procedur a fungují zde, dnes už sice stále více liberálnější, lázeňské řády. Lázeňství se odlišuje také způsobem financování. Zatímco účastníci wellness pobytů jsou výhradně samoplátci, lázeňský pobyt je možno absolvovat též v rámci komplexní či příspěvkové lázeňské péče – pobyt může být zcela nebo jen z části hrazen zdravotní pojišťovnou, ale existuje i možnost samoplacení. Existence lázeňského zařízení je také vázána na přítomnost přírodního léčivého zdroje, zatímco wellness zařízení může fungovat bez jeho přítomnosti. Další odlišnosti nalézáme v průměrné délce pobytů, zatímco tradiční léčebné lázeňské pobyty trvají 14, 21 či 28 dní, pobyty zaměřené na relaxaci a odpočinek organismu jsou v průměru kratší, velmi časté jsou víkendové či týdenní wellness pobyty.

Wellness i lázeňství jsou specifickou formou cestovního ruchu, využívají obdobnou infrastrukturu a také přinášejí pozitivní ekonomický a multiplikační efekt. Je třeba zdůraznit, že wellness je do jisté míry filosofie a způsobem přístupu k životu. Nejen slovem opačného významu k anglickému „illness“, tedy nemoci. V České republice se obvykle za wellness považuje těžko definovatelná oblast činností mezi lázeňstvím a fitness. V současné době prochází wellness v České republice velmi dynamickým vývojem. Je nutné ho chápat nejen jako aktuální trend a velkou podnikatelskou příležitost, ale právě jako zdravý, aktivní přístup k životu. Takový přístup může pomoci nalézat podnikajícím subjektům nové podnikatelské příležitosti a povede k lepšímu uspokojování potřeb

zákazníků a může dávat i větší šanci uspět v konkurenčním boji na poli cestovního ruchu.

Wellness služby mohou být čerpány v rámci:

- *wellness center*

Tato centra obvykle zahrnují fitness, beauty salon a relaxační centrum nabízející masáže, koupele či vířivky a bazén.

- *pobytu v hotelu – hotelové wellness*

Wellness služby buď tvoří doplňkovou službu k ubytování nebo je celková strategie hotelu založena na wellness filosofii. Wellness hotely jsou vybaveny relaxačním centrem, bazénem, beauty salonem či fitness centrem. Tyto služby mohou být určeny pouze hotelovým zákazníkům. Wellness provozy by neměly chybět v žádném nově otevřeném „full service“ hotelu.

- *pobytu v lázních – lázeňské wellness*

Lázeňská zařízení nabízejí kromě klasických léčebných procedur i wellness procedury. V současné době je tento trend silně na vzestupu.

1.1 Historie a vývoj wellness

Existuje více výkladů, jak koncept wellness vznikl. Počátky myšlenky wellness sahají až ke kořenům lázeňství, jehož principy se využívají již od pravěku. Historicky se tyto oblasti vyvíjely společně. Mezi pojmy wellness a lázeňství se začalo v jistém smyslu rozlišovat až od 20. století, kdy začaly být wellness služby poskytovány i mimo lázeňské provozy.

1.1.1 Počátky wellness

Příznivé účinky nejrůznějších relaxačních a lázeňských procedur na zdraví, vzhled a psychický stav si lidé uvědomili již v dávných dobách. Pravěcí lidé využívali zejména vývěry teplé vody. Zajímali se o vodu, která byla nápadná svou chutí, barvou či teplotou. Prameny byly často spojovány s nadpřirozenými silami.

Sledování dějinného vývoje wellness je obtížné, jelikož touha lidstva po kráse, odpočinku a relaxaci je patrná již od dávných dob. V různých dějinných etapách se prolínalo používání koupelí z důvodů hygienických se zásadami sloužícími k preventivním účinkům, ale i s koupelemi pro radost. Určitou roli hrály i mysticko-náboženské motivy užívání vody.

1.1.2 Starověk

Řecko, Řím

Již od starověku se využívalo vody k relaxaci, regeneraci i léčení různých neduhů. Jako místa, která dokáží svojí vodou ulevit od nepříjemností každodenního života, byly vyhlášeny koupele v Jordánu či rybník v Bethesdě u Jeruzaléma. Prameny a voda se staly předmětem uctívání v různých náboženstvích. Například v islámu to je legendární pramen Zem-Zem v Mekce či Bir-Baruta v tuniském poutním městě Kairuánu.

Jako kolébku využívání vodních zdrojů můžeme označit starověké Řecko a Řím. Vulkanická oblast Řecka a jeho ostrovů, pokračující až do Malé Asie, byla bohatá na výskyt minerálních a termálních pramenů a již od 5. stol. př.n.l. využívali lidé jejich pozitivních účinků na své tělo.

Důležitým rituálem se stala očista těla. Ve starém Řecku se k tomuto účelu používaly nejprve malé nádoby, později se začaly používat sprchy, vany a dokonce bazény. Nejstarší vany pocházejí z řeckého ostrova Kréta z doby až 1900 př. n. l. Jednalo se o malé vany, které byly nejčastěji kamenné či hliněné. Velký problém spočíval v tom, jak vanu napustit. V krétském královském paláci v Knóssu byly nalezeny pro tento účel vytvořené rozvodové trubky.

Obliba koupelí rostla a ve větších sídlech vznikaly veřejné lázně (v dnešním pojetí se jednalo spíše o relaxační a regenerační zařízení) tzv. balaneion. Byly umístěny zejména v blízkosti knihoven a v místech, kde se sportovalo. Oblíbenými se staly koupele po sportovních výkonech. Staří Římané a Řekové si po takové koupeli dopřávali masáže a natírání kůže mastmi a olejem. Nejprve byly tyto zvyky přepychem a výsadou zejména vyšších vrstev. Jejich další rozmach nastal až koncem 5. stol. př. n. l., kdy se rozvinuly také parní a potní zařízení.

S tím, jak se hranice říše rozšiřovala, šířilo se zakládání těchto relaxačních center do střední a západní Evropy. O to se zasloužili zejména legionáři, na jejichž popud byla vystavována tato zařízení v římských koloniích v Evropě, severní Africe a Malé Asii. Od druhého do čtvrtého století prošly dynamickým vývojem. Z původních cca 200 lázeňských zařízení vzrostl jejich počet na téměř 900. Se zánikem Římské říše došlo i k jejich úpadku.

Můžeme říci, že tehdejší „lázně“ byly z našeho pohledu spíše wellness centry, která více než léčení sloužila společenskému setkání,

sportování a hygieně. Termy (populární hygienické zařízení sloužící v Římě v době císařství jako centrum společenského života, též římské koupele) zahrnovaly několik prostor. Dominantou budovy tvořilo tepidarium. Jednalo se o velkou místnost v níž byla umístěna vlažná lázeň s vyšší teplotou vzduchu, což způsobovalo slabé pocení. Tato místnost byla vhodná zejména k masážím a natírání olejem. Neopomíjenou činností v tomto prostoru byla také společenská konverzace a relaxace. V dalších místnostech se nacházely chladná lázeň či teplý bazén s navazující potní lázní. Po celém termu bylo rozmístěno množství kamenných, keramických, mramorových a někdy i kovových van.

Wellness charakter těchto zařízení dále dotvářel i fakt, že byla centrem kosmetické péče a sportovních aktivit. Specialisté se starali o odstraňování tvrdé kůže pemzou, nanášení masť a pleťových zábalů, prováděla se zde také depilace. Cvičení probíhalo v tzv. palestrách. Oblíbené byly např. míčové hry, zápas či hod diskem. Součástí lázní byly často i čítárny a dokonce i divadelní sály, jednalo se tedy i o centra kulturního života.

Dědictvím Říma je i dnes používané slovo spa, jež je vytvořeno z počátečních písmen spojení „Sanus Per Aquam“ (přeloženo znamená „léčit skrze vodu“). Používalo se pro označení horkých pramenů, vedle kterých se stavěly bazény. V nich římské legionáři po bitvách relaxovali a léčili si svá zranění.

Orient

Poměrně svébytně se vyvíjel orientální způsob relaxace a regenerace. Určité odlišnosti od tohoto trendu můžeme najít v Turecku, kde přijali některé prvky z antické tradice koupelí. Již za dob starověké Mezopotámie byly v panovnických palácích místnosti vyhrazené pro koupele. Do evropského povědomí se však dostaly až v 11. stol. n. l. za křížových výprav.

Stejně jako Římané i orientálci chápali pobyt v relaxačních centrech nejen jako možnost očisty, ale jako příjemný prostor pro společenská setkání. Oproti římským zařízením zde však nenajdeme prostory pro sport.

Hlavní místnost těchto zařízení se nazývala harára. Udržovala se v ní vysoká teplota okolo 45 C. Lidé zde 2 - 3 hodiny leželi na vyhřátých kamenných stupních na matracích či rohožích a potili se v prostěradlových zábalích. Horký vzduch sem byl přiváděn

pod podlahou. Během této relaxace si lidé dopřávali masáž končetin či zad. K masírování se používaly různé techniky od hnětení a tření až po našlapování. Využívali také různých bylin a vonných olejů. Po dvou až třech hodinách se polili vlažnou vodou a pro zlepšení prokrvení se drhli rukavicí z kozí srsti. Po této proceduře následovalo namydlení celého těla a umytí vlasů. Následovala koupel ve vaně či bazénku, do kterého neustále přitékala voda. Aby byla zachována harmonie a tělo nebylo vystaveno šoku, postupně se přecházelo do stále chladnějších místností, které byly určeny k odpočinku, konzumaci ovoce, pití kávy a kouření vodní dýmky.

I zde se prováděly kosmetické úkony. Velká péče se věnovala vlasům a vousům. Jako barvicí prostředek byla využívána hena a používaly se i jiné prášky z mletých rostlin, růžový olej a semena dýně a leknínu. Hrubá kůže se neobrušovala pemzou, ale jemným egyptským kamenem. Velký důraz se přikládá k dokonalé depilaci.

Dálný východ

Myšlenku hýčkáni těla i duše zcela svébytně rozvíjeli i na Dálném východě. První zmínky o relaxačních koupelích pocházejí z dob 1100 let př. n. l. Budovaly se zde veřejné lázně společné pro muže a ženy. Podle dochovaných písemných zpráv existovaly v rámci císařských paláců přepychová kosmetická a relaxační centra, kde si panovníci mohli dopřávat přepychové koupele a masírovat své tělo pod proudy vonných vod.

Díky vulkanickému podloží Japonsko disponuje velkým množstvím minerálních a termálních pramenů. Tyto prameny obsahují odlišné složky než nám známé evropské. Jejich účinky na kůži mohou být velmi dráždivé, jiné naopak na kůži působí blahodárně a přispívají k jejímu vyhlazení. Dle japonské tradice se koupalo odpoledne ve velmi teplé vodě s přísadami z rostlin. Velmi oblíbený byl kupříkladu kosatcový prášek. Voda měla velmi vysokou teplotu (cca 50 °C). Před koupelí se vždy dokonale umyli. Při svých koupelích si drhli tělo vlastními sáčky s rýžovými plevami. Opět se zde věnovali i kosmetické péči. K zakoupení se zde nabízely různé masti, čaje a kosmetické produkty. Velmi žádanou metodou byly kromě koupelí i masáže. Zajímavostí může být, že velmi velké procento masérů (až 50 %) bylo nevidomých. Z dalších oblíbených procedur můžeme jmenovat akupunkturu, bahenní a pískové zábaly.

1.1.3 Středověk a novověk

Ve středověku docházelo v souvislosti s šířením církevních dogmat k potlačování dalšího rozvoje myšlenky uvědomělé péče o tělo, hygieny a v podstatě i myšlenky wellness. Ale jak již bývá zvykem, co je zakázané je více lákavé. Řada feudálů a později i běžných měšťanů zařazovala koupele do svého denního života. Dokonce i nehostinné prostředí hradů a zámků se snažili jejich majitelé zpříjemnit koupelnami a vanami, některé disponovaly dokonce i bazénky. I nadále byly využívány termální a minerální prameny k potřebám relaxace, zábavy a léčení různých nemocí. Péče o zdraví a krásu se stala výsadou zejména vyšších vrstev.

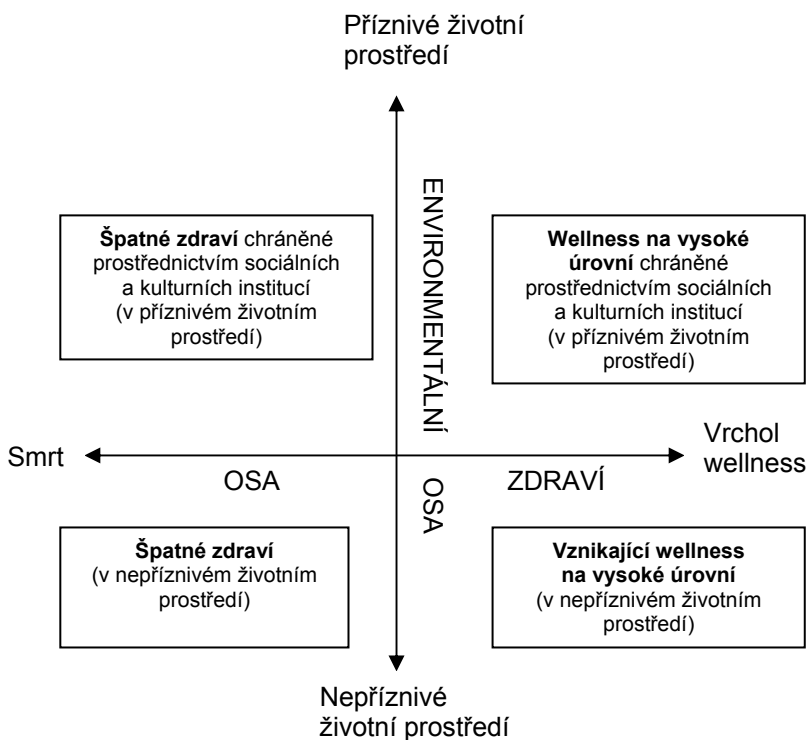
V Japonsku se naopak začaly koupele a další procedury velmi rozvíjet právě ve středověku, kdy existovaly velké lidové koupele. Řadu technik si národy Dálného východu mezi sebou vyměnily. Mnoho praktik převzali Japonci od Číňanů a řadu jich naopak předali Korejcům.

Určitou obrodu myšlenek hýčkáni těla i duše přineslo až baroko (17. století). Kult vody byl zakotven i v náboženském základě a tak se v místech vývěru podzemních vod začaly vystavovat kapličky a kostely, ke kterým se pravidelně pořádaly poutě. V souvislosti s průmyslovou revolucí byly dále rozvíjeny odborné metody zkoumání složení minerálních pramenů. Díky dalšímu pokroku v komunikaci se rozšířilo veřejné povědomí o existenci míst s výskytem pramenů a navštěvovalo je tak stále více lidí. V souvislosti se zvyšujícím se množstvím zákazníků bylo nutné vybudovat i odpovídající infrastrukturu.

1.1.4 Wellness a jeho vývoj ve 20. století

Vývoj wellness jako samostatné disciplíny můžeme datovat cca od 60. let 20. století. Jistě velmi významným krokem bylo v roce 1961 publikování knihy s názvem „High Level Wellness“, jejímž autorem byl americký lékař Halbert L. Dunn. Kniha vycházela ze série jeho 13 přednášek v Unitarian Universalist Church ve Washingtonu z konce 50. let 20. století, v níž představil své myšlenky a názory na zdravý životní styl, jež pojmenoval právě wellness. Wellness chápal jako způsob života orientovaný na dosažení povzneseného stavu fyzické a psychické pohody a popsal ho jako disciplinovanou oddanost snaze o osobní dokonalost.

Obrázek 1: **Dunnovo pojetí wellness**



Zdroj: Miller – Wellness: The History and Development of a Concept

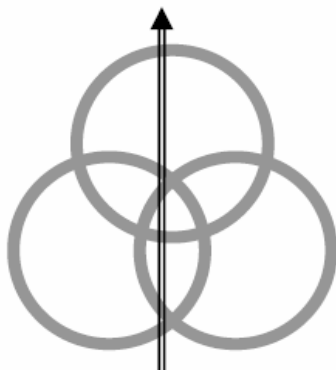
Z výše uvedeného schématu vyplývá, že „high level wellness“ (wellness na vysoké úrovni) může být dosaženo pouze v příznivém životním prostředí a za předpokladu dobrého zdraví. Je zabezpečeno existencí dobře fungujících sociálních vztahů a možností kulturně žít. Druhou krajní možnost spatřuje v případě nefungujících sociálních a kulturních vztahů a špatném zdraví. Uvažuje i možnosti, při kterých je sice jedinec postižen chatrným zdravím, opřít se však může o dobře fungující sociální a kulturní vztahy. Opačnou možností je pak situace, kdy je zdravý na vysoké úrovni, ale ohrožují ho špatně fungující sociální vztahy a nemožnost kulturního vyžití. Označuje ho za vznikající wellness na vysoké úrovni.

Kniha se sice z počátku moc neprodávala, její myšlenky se však dostaly do povědomí řady lékařů a pojem wellness se tak právě díky Dr. Dunnovi postupně šířil i mezi lidmi, začalo se jím zabývat i mnoho odborníků, nejprve z USA, později z Evropy. Jeho myšlenky byly dále rozvíjeny a získávaly stále větší popularitu. V roce 1977 se přistoupilo v americkém státě Wisconsin k založení „National Wellness Institute“. Jedná se o neziskovou organizaci, jejímž cílem je propagovat wellness po celém světě. Poskytuje informace a služby podporující profesní a osobní růst odborníků v oboru wellness.

Pro wellness Dunn používal symbol složený ze tří protínajících se kružnic a jedné vertikální osy směřující vzhůru (viz obr. 2). Kružnice symbolizují propojenost duše, mysli a těla. Dunn nevěřil představě západní medicíny, která striktně oddělovala tělo, mysl a duši člověka. Tělo měl na starosti lékař, mysl obstarával psychiatr a duše byla svěřena do rukou náboženství. Špičkového wellness mohlo být dosaženo pouze dokonalou harmonií těchto tří složek a uznáním, že do sebe navzájem zasahují. Šipka znázorňuje životní cyklus jednotlivce, snažícího se dosáhnout splnění životního cíle.

Dunn se rozhodl šipku mírně odchýlit od středu průniku kruhů. Možná má šipka jen naznačovat směr, kterým se má život ubírat.

Obrázek 2: **Symbol wellness**



Zdroj: Miller: Wellness: The History and Development of a Concept

Je také zajímavé, jak se postupně měnil i význam slova wellness. Z původního Dunnova pojetí se v evropském kontextu změnilo spíše na „cítit se dobře“ a „potěšení smyslů“. Zejména v Německu, později i v dalších státech, došlo v 80. letech k výraznému rozmachu wellness center a specializovaných hotelů (Sport – Kur und Tennishotel Tannenhof – 1984, Vital – Park Heilbad Heiligenstadt – 1991).

V poslední době se právě díky stále větší komercializaci slova wellness, které se stalo velmi dobrým prodejním artiklem, přešlo k dalšímu označení – selfness. Někteří ho chápou jako další stupeň wellness. Jedná se o novou kulturu sebepoznání, která kromě pocitu pohody, relaxace, péče o vlastní zdraví zahrnuje i požadavek na lepší ovládnutí svého života, větší osobní kompetence. V rámci selfness se člověk musí soustředit na následující:

- zdravě jíst,
- pravidelně sportovat,
- najít rovnováhu mezi prací a volným časem (tzv. work-life balance)
- pečovat o dobré vztahy se svým sociálním okolím (rodina, kolegové, přátelé apod.),
- dokázat se samostatně rozhodovat ve zlomových krocích ve svém životě,
- neustále se učit novým věcem a umět tyto nové znalosti využívat,
- přijmout tyto změny trvale do svého života.

1.2 Vývoj wellness v České republice

Wellness dorazilo do České republiky se zpožděním. Implementování jeho myšlenek do strategií ubytovacích zařízení, lázeňských a fitness center započalo až v 90. letech 20. století. To bylo dáno zejména naší separací od západoevropského dění před rokem 1989. Teprve v posledních letech dochází k jeho dynamickému rozvoji. Na počátku 21. století se začalo s aktivní propagací zdravého životního stylu a zdravé výživy. Až s postupem času se rozvinul i koncept usilující o komplexní přístup k člověku a hledání rovnováhy a harmonie. Stále větší péče se věnuje zdravotnímu stavu, fyzické kondici, relaxaci a osobnímu rozvoji jedince.

Dalším možným důvodem, který mohl ovlivnit pozdější příchod tohoto trendu do České republiky, je i způsob, jakým je vnímána lázeňská péče. Zatímco např. v Kanadě, USA či Velké Británii a dalších státech je synonymem relaxace, odpočinku, kosmetické péče apod., v České republice si lázeňství zachovává výrazně medicínský charakter, dle průzkumů poptávky je oceňována zejména kvalita poskytované léčebné péče.

Wellness získává stále větší popularitu a představuje proto velmi perspektivní obor podnikatelské činnosti. Wellness služby mohou být čerpány v rámci lázeňských míst, které nabídku wellness služeb zahrnují do svých produktových balíčků, či fungovat zcela samostatně ve formě specializovaných beauty a fitness studií nebo komplexních wellness center. Wellness centra nabízejí v našich podmínkách obvykle prostory pro sport, tenisový či squashový kurt, sál na aerobic, spinning, jógu a další druhy cvičení. Stále větší poptávku zaznamenávají masážní služby, sauny, solária, whirlpooly a beauty služby.

Vzhledem k tvrdé konkurenci, která panuje mezi poskytovateli wellness služeb především v zahraničí, jsou zákazníci přicházející z těchto zemí zvyklí na vysoký standard poskytovaných služeb. Je proto nutné zabezpečit jejich kvalitu, abychom dokázali uspokojit potřeby těch nejnáročnějších zákazníků.

V roce 2007 byla založena Česká asociace wellness. ČAW je státem registrovaná, nezávislá, nepolitická, odborná, dobrovolná a zájmová organizace, založená k podporování a rozvoji oboru wellness. Vznikla po analýze současné situace v České republice, kde je užívání názvu wellness často anarchické a chaotické a po konzultaci s partnerskými asociacemi v zahraničí. Je sdružením právnických a fyzických osob působících v oblasti wellness. Jejich úsilí směřuje

k tomu, aby slovo wellness bylo používáno pouze v souvislosti s činnostmi, které naplňují i obsah tohoto slova. Jedním z cílů ČAW je i vytvoření certifikace subjektů wellness.

Ukazuje se, že velké mezery jsou u nás v oblasti prodeje, respektive v kvalitě personálu odpovědného za prodej zboží a služeb.

1.2.1 Vývoj wellness služeb v západočeském lázeňském trojúhelníku

Pokud budeme sledovat tradici wellness v České republice, nesmíme opomenout ani jeho vývoj v oblasti s vysokým výskytem léčivých zdrojů – Západočeském lázeňském trojúhelníku.

Karlovy Vary

Karlovy Vary jsou považovány za nejznámější české lázeňské město a díky množství zahraničních zákazníků jsou bezesporu i místem mezinárodně významným. Jejich historie sahá až do doby Karla IV., který město založil a často v něm i pobýval a užíval blahodárných účinků karlovarských termálních pramenů. Od počátku 18. století byly Karlovy Vary vyhledávaným centrem aristokracie. Je známo, že město navštívili např. car Petr Veliký, J.W. Goethe, Ludwig van Beethoven a řada dalších. Největší rozmach zaznamenaly lázně v druhé polovině 19. stol. Počet návštěvníků se neustále zvyšoval až do první světové války. Po druhé světové válce byly lázně zestátněny, léčivé zdroje byly znárodněny a uplatňovala se zejména komplexní příspěvková péče.

V současné době se Karlovy Vary soustřeďují i na uspokojování potřeb zákazníků usilujících o zdravý životní styl a připravují pro ně poměrně rozsáhlou nabídku wellness programů. Tyto programy jsou v jejich podání velmi podobné lázeňské léčbě, hlavní rozdíl však spatřují v tom, že je nepředepisuje lékař. Na wellness pobyty lákají zákazníky heslem: „Odreagujte se, uvolněte se, zkrásněte“. Na výběr mají týdenní i víkendové pobyty a zaručují vysokou kvalitu poskytovaných služeb lékařským personálem. Nabízejí programy různého zaměření – masáže, koupele, pitné kúry a samozřejmě jejich kombinace.

Mariánské Lázně

Lázně byly založeny počátkem 19. století na místě vývěru mnoha léčivých pramenů. Místo bylo pojmenováno podle obrázku Panny Marie zavěšeného u Křížového pramene a v roce 1818 prohlášeno výnosem vlády „veřejným lázeňským místem“. Za zlatou éru Mariánských Lázní můžeme považovat přelom 19. a 20. století. Stejně jako Karlovy Vary

i Mariánské Lázně se mohou pyšnit řadou významných hostů např. Fridrich Nietzsche, Franz Kafka či ruský car Mikuláš II. První světová válka znamenala veliký propad návštěvnosti, která se ve 20. letech alespoň částečně zvýšila. Během druhé světové války sloužilo město jako lazaret. Po válce je čekal podobný vývoj jako Karlovy Vary a jejich funkce byla převážně léčebná. Roku 1952 zde byl založen Výzkumný ústav balneologický, díky němuž se lázeňská léčba opírala o moderní vědecké a lékařské poznatky.

V současné době disponují širokou nabídkou relax a wellness pobytů. Své programy člení do dvou kategorií: wellness a beauty, sport a relax. Součástí wellness nabídky jsou i rekondiční pobyty. Do svého programu zařadili i moderní prvky – např. shia tsu masáže. Součástí balíčků je i vstupní a výstupní lékařská prohlídka.

Františkovy Lázně

Františkovy Lázně byly oficiálně založeny roku 1793 jako Ves císaře Františka a až v roce 1865 je povýšil František Josef I. na město. Největší rozmach město zažívalo před vypuknutím první světové války. Mohlo těžit ze svého napojení na mezinárodní železniční síť. Mezi slavné osobnosti, které navštívili město patří např.: Jan Neruda, Božena Němcová či František Palacký. Lázně dosahovaly roční návštěvnosti až 20 000 pacientů a přibližně 80 000 turistů. Až obě světové války přinesly velký propad. Poválečný vývoj byl podobný jako ve výše zmíněných městech. Socialismus přinesl nedostatek prostředků pro inovace.

Wellness pobyty jsou zde nabízeny v několika rovinách: víkendové pobyty, rozmazlovací pobyty, wellness a fit pobyty, týdenní pobyty. Františkovy Lázně mohou nalákat bohatou nabídkou ložisek léčivých zdrojů. Jedná se o sirnoželezitou slatinu, 21 minerálních pramenů a přírodní vývěr zřídelního plynu.

1.3 Wellness ve světě

S tím, jak lidé začali pocítovat účinky wellness životního stylu, stal se pojem wellness v zahraničí velmi působivým prodejním artiklem. Řada jeho opravdových zastánců je zklamaná, že se z něho vytratila jeho původní myšlenka a stal se jen pouhým byznysem. To je také jeden z důvodů, proč se do popředí dostává „druhá vlna wellness“ – selfness. Světová wellness centra pečují o zákazníka, ale ten by podle ideálu selfness neměl být pouze pasivně přijímajícím, ale také by se měl aktivně podílet na pozitivním směřování svého života.

Velká péče je věnována individuálním potřebám jednotlivce, programy jsou připravovány na míru požadavkům zákazníků. V rámci trendu selfness je kladen důraz i na aktivní přístup člověka ke svému životu. Není tak jen pasivním přijímajícím příjemných masáží či kosmetické péče, sám usiluje o sebezdokonalení ať už v oblasti fyzické či duševní.

Podle organizace International Spa Association, zákazníci wellness center již dobře vědí, co mohou od jednotlivých zařízení očekávat. Nejčastěji hledají relaxaci a pomoc od drobných zdravotních či duševních potíží. Velkou popularitu si získali tzv. anti-ageing procedury a procedury, po jejichž absolvování se člověk nejen lépe cítí, ale i vypadá. Mezi nejvíce kupované služby patří masáže všeho druhu.

Velmi populární jsou také wellness centra, která zařadila do své podnikatelské strategie koncept ekologie a udržitelného rozvoje – tzv. green spa, které představují v současné době jeden z největších trendů v oblasti wellness.

Podle prezidenta Wellness Clubu Michaela Zimy současní zákazníci mužského pohlaví touží především po adrenalinu a vzrušení, naopak zákaznice ženského pohlaví hledají klid a porozumění.

1.3.1 Situace v Evropě

V současné době vykazuje německý i rakouský trh wellness oboru stagnaci. Podle mínění odborného „Institut für Freizeitwirtschaft“, zaznamenává Rakousko snížení poptávky po wellness produktech ze strany německých zákazníků.

Odlíšná situace je v Polsku. V posledních dvou až třech letech byla vybudována masivní struktura poskytovatelů wellness služeb. Mnohá wellness centra a zařízení pro wellness dovolenou zde vznikla s pomocí evropských finančních prostředků. Velkou konkurenční výhodou má Polsko zejména v oblasti poměru cena/výkon. Získali tak řadu německých zákazníků.

V sousedním Slovensku se využívá podobného principu, tedy získat novou skupinu zákazníků více citlivých na cenu. Neopomenuli ani důležitost marketingu. Slovinsko výrazně podporuje rozvoj wellness infrastruktury. Maďarsko se snaží obohatit klasické produkty wellness a připravilo produkty „Wellness in the City“, tedy kombinaci wellness a městského cestovního ruchu.

Pozitivní trend zaznamenalo i Švýcarsko, jehož nabídka se soustřeďuje na zákazníky, kteří nejsou příliš citliví na vysokou cenu a upřednostňují zejména vysokou kvalitu čerpaných služeb.

Na Britských ostrovech je zřejmě absolutní hvězdou trhu wellness „SPA at Pennyhill Park“ rozkládající se na 9000 čtverečních metrech – patří mezi největší spa hotely v Evropě.

Pod mottem „Společně budeme silnější“ byl iniciován projekt „Public Private Partnership Gran Canaria Spa & Wellness“, který čítá již 14 subjektů a je financovaný částečně i ze zdrojů EU. Podobné sdružení 16 wellness hotelů vzniká i na ostrově Madeira. Jako poradce si sem pozvali odborníky z německého spolku „Deutscher Wellness Verband“. Právě tento spolek velmi usiluje o jednotné standardy kvality wellness produktů. Standardy pro wellness a Medical wellness již pomáhá vytvořit i v sousedním Polsku, v Rusku i ve Slovinsku. Němečtí experti jsou přesvědčeni, že standardy kvality pomohou v současné atmosféře rostoucí konkurence v oboru i v nabídce levných pobytů ve vzdálených destinacích nejen zákazníkům, ale i hoteliérům s orientací ve velmi pestré nabídce těchto produktů.

1.4 Zdroje wellness

Zdroje wellness můžeme hledat v několika oblastech. Jedná se o tři pilíře, které symbolizují jeho široké zaměření:

- *Společnost*

K tomu, abychom byli šťastni a cítili se dobře často potřebujeme společenství lidí. Toto společenství zahrnuje rodinné příslušníky, přátele, kolegy a osoby stejných zájmů a názorů. Pro tento účel také fungují různé asociace, kluby, spolky a sdružení. Pro své účastníky pořádají pravidelná setkání, usilují o vzájemnou komunikaci svých členů. Zahrnují se sem i další setkání např. piknik, koncert, či výlet.

Význam začlenění se do společenství spočívá zejména v tom, že můžeme sdílet své starosti a zbavovat se negativní energie pozitivními zážitky. Tím, že konfrontujeme naše názory a hledáme své místo ve společnosti, poznáváme sami sebe.

- *Příroda*

Příroda nám dává možnost relaxace, pohybu a poznání. Přírodu můžeme také chápat jako prostředí, které nás obklopuje a s kterým jsme v neustálé interakci. Svým charakterem může přispět k naší dobré náladě. Zásobuje nás vodou, vzduchem, půdou a ohněm. Tyto zdroje jsou dále využívány v různých přípravcích a potravinách. Vhodně zvolená skladba stravy je důležitým zdrojem wellness.

- *Vnitřní já*

Tento pilíř se týká naší schopnosti najít vnitřní pohodu a rovnováhu, najít sebeuspokojení a sebenaplnění. To je umožněno díky smyslům, které nám pomáhají získávat informace z okolí. Smysly vytvářejí emoce, které významně ovlivňují pocit z našeho žití. Důležitým aspektem vnitřní spokojenosti je spokojenost se svým vnějším vzhledem, s fyzickou kondicí a se svým zdravím.

Aktivity wellness se mohou odehrávat v různém prostředí. Cílem je, aby se styl wellness prolínal všemi našimi aktivitami.

Služby mohou být čerpány buď:

- kolektivně (skupinové fitness aktivity, péče terapeuta o skupinu zákazníků),
- individuálně (péče o jednoho zákazníka),
- sebezpečí (péče o sebe sama).

Wellness můžeme také rozdělit na dvě části:

- Exogenní – péče o tělo,
- Endogenní – kombinace metod pro dosažení psychické a emoční pohody.

2. Wellness jako životní styl ve vztahu k cestovnímu ruchu

2.1 Definice zdraví podle WHO

Definice zdraví, která je veřejností nejvíce přijímána, je definice vytvořená Světovou zdravotnickou organizací - World Health Organization (WHO), která zdraví popisuje jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody. Není to tedy jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“ V nedávné době bylo toto tvrzení upraveno tak, aby v něm bylo zahrnuto žít společensky a ekonomicky plnohodnotný život.

Přestože je definice WHO užitečná, není bez kritiky. Někteří argumentují tím, že zdraví nemůže být definováno vůbec jako stav, ale musí na něj být nahlíženo jako na proces nepřetržitého přizpůsobování měnícím se požadavkům života a měnícímu se významu, který dáváme životu. Definice WHO je proto považována za idealistickou a nerealistickou, protože se podle ní dá klasifikovat 70 – 95 % lidí jako nezdravých.

2.2 Vzájemná souvislost tělesného a duševního zdraví

Psychický a fyzický stav jedince spolu úzce souvisí. Od úrovně psychického stavu se odvíjí i míra zdraví jedince. Tělesné a duševní zdraví by mělo být v ideálním stavu v rovnováze, proto by se neměla péče a podpora ani jednoho, ani druhého zanedbávat. Nesmí se zapomínat na vlastní odpovědnost za zdraví jak duševní, tak tělesné. Neboť péče o ně, doplněná upevňováním sociálních vztahů, vede k vysoké kvalitě života. Každý má však svůj vlastní pohled na zdraví a přisuzuje důležitost různým věcem.

Současný trend spatřuje vysokou úroveň wellness právě ve spojení a harmonii duše, těla a mysli, tím se odlišuje od představy medicíny z minulosti, která je striktně oddělovala.

2.2.1 Tělesné zdraví

Tělesné zdraví je odrazem všech aspektů, které na fyzický stav člověka během života působí. Je zapotřebí se věnovat fyzické zdatnosti, zdravé výživě, kontrole a ovlivňování hmotnosti, prevenci chorob a onemocnění. Fyzické zdraví zároveň znamená nejen neexistenci tělesných nemocí, ale i maximální stupeň fyzické kondice a funkčnosti organismu.

V otázce tělesného zdraví se dříve nesmiřitelné obory lázeňské a rehabilitační medicíny spojují a jdou na společné cestě za zdravím pacienta. Směrem za udržení a obnovou zdraví člověka se v posledních letech vydává i wellness, které svými procesy tělesné zdraví doplňuje o další aspekty.

Jako hlavní předpoklad pro fyzické zdraví jedince se může označit jeho energetický potenciál, tj. schopnost získat energii z vnějšího prostředí, shromážďovat ji a zaktivovat pro zabezpečení veškerých fyziologických funkcí. Čím více může organismus energie nahromadit a čím efektivněji ji spotřebuje, tím vyšší úroveň fyzického zdraví může dosáhnout.

Pro zlepšení fyzického zdraví se obecně doporučuje:

- udržování optimální hmotnosti,
- zlepšení kardiovaskulárního fitness,
- zlepšení svalové síly,
- docílení dostatečné ohebnosti těla,
- dodržování zdravé výživy,
- omezení příjmu zdraví škodlivých látek (cigarety, alkohol, drogy),
- dostatečná doba spánku.

Spojitosť mezi fyzickým a duševním zdravím jednoznačně dokazuje fakt, že pravidelně vykonávané cvičení působí na mysl, která má možnost odpoutat se od všedních starostí a přináší tak dobrou náladu. V poslední době už neplatí pravidlo „pro krásu se musí trpět“, které bylo v minulosti velmi rozšířené. Úmyslem wellness životního stylu a tím pádem filozofií wellness center a jiných zařízení, je poskytnout zákazníkům pocit hýčkání, relaxace a odpočinku.

2.2.2 Duševní zdraví

Význam duševního zdraví ve vazbě na celkové zdraví člověka byl v minulosti dosti opomíjen. Hlavní zřetel byl kladen zejména na zdraví fyzické. Každý člověk je jedinečný a měl by najít svou vlastní cestu sebepoznání. Díky znalosti vlastního já se člověk může ve svých emocích a postojích lépe zorientovat. Emoce doprovází každou životní situaci, která nastává a ovlivňuje jedince v chování a citovém rozpoložení. Možnost ovlivňování svých emocí ulehčuje chování v běžných i krizových životních situacích. Pro duševní zdraví je velmi důležitý rozvoj vnitřní osobnosti. Zásadní je schopnost určit zdroj radosti a naplnění v životě.

Psychoterapeutické cvičení je technika, která může být použita právě pro vlastní rozvoj osobnosti. Základním principem a hlavním cílem cvičení je naučit se kontrolovat své tělo a mysl, nenechat se ovládat emocemi a především uvědomit si vlastní odpovědnost za svůj stav.

Existují speciální terapeutické techniky a programy, které se snaží naučit člověka správnému vnímání světa, přijmout vlastní já, vypořádat se se všedními i nevšedními starostmi dnešního uspěchaného života. Jedná se například o různé druhy meditace, gestalt terapii, autogenní trénink Schultze, vizualizaci atd.

Působení na psychické zdraví se odráží i na zdraví fyzickém. Jsou známy psychosomatické choroby, které jsou zapříčiněny strádáním z psychické nerovnováhy. Mnohdy pocit harmonie a štěstí dokáže vyléčit choroby, na které už žádné léky nezabírají.

Obecná doporučení pro zlepšení duševního zdraví:

- poznání sebe sama,
- zlepšení svých charakterových vlastností,
- vlastní relaxace a meditace,
- vyjádření svých pocitů,
- vypořádání se se stresem a napětím,
- hovoření o problémech,
- stálé sebezdokonalování ve znalostech a schopnostech.

2.2.3 Ostatní dimenze

Pro dosažení kvalitního života je potřeba zvyšovat úroveň fyzického a duševního stavu, ale i ovlivňovat sociální dimenzi, která na člověka působí. Každý je ve vztahu s okolním prostředím, které na něj pozitivně i negativně působí. Snahou wellness životního stylu je být v harmonii se svým okolím, tedy blízkými lidmi, přírodou a ostatní společností. Hlavní myšlenkou je pochopení sociálních odlišností, snaha o budování kvalitních vztahů v rodině, s přáteli. Komunikace s okolím by měla přinášet naplnění a obohacování.

Hlavní doporučení pro zlepšení sociální dimenze:

- utužovat vztahy s blízkými lidmi,
- zaměřit se na kvalitu místo na kvantitu vztahů,
- vylepšit komunikaci.

2.3 Procesy a procedury podporující tělesné a duševní zdraví

K upevňování fyzického a duševního stavu jedince slouží procesy a procedury nabízené zejména v rámci lázeňského wellness.

2.3.1 Floating

Floating je rehabilitační a regenerační zařízení, které bylo vynalezeno v 60. letech v USA. Obsahuje 550 litrů roztoku, ve kterém je rozpuštěno 350 kg soli z Mrtvého moře. Roztok by měl neustále cirkulovat přes filtrační jednotku, kde se nachází UV zářič a průtokový ohřívač vody. Dokonalým filtrováním by měly být splněny hygienické podmínky. Zákazník může být na přání masírován hydromasážními tryskami, které vypouštějí solný roztok. Nad hladinou cirkuluje vyhřívaný vzduch. Flotační vana je prostor, kde se pozornost soustřeďuje jen na podněty přicházející zevnitř. Vnější svět přestává existovat – žádné světlo, žádné zvuky. Člověk zažívá stav jednoty a harmonie těla, mysli, smyslů, emocí a myšlenek.

Floating simuluje prostředí Mrtvého moře, umožňuje beztlížné plavání těla na hladině a spolu s teplotou lázně vytváří ideální podmínky pro rehabilitaci a regeneraci fyzických i duševních sil. Tělo je obklopeno proudem něžné energie, která usměrňuje duševní koncentraci a napomáhá tak k znovuvyvážení lidského těla i duše. Krevní tlak se stabilizuje, proud krve přináší více výživných a hojivých látek ke všem buňkám v těle a urychluje tak odplavení odpadních látek. Následkem těchto blahodárných procesů spolu s hlubokou relaxací, uvolněním a dokonalou masáží svalů a páteře, zvlácněním kůže a odbouráním stresu, umožňuje floating zlepšení kondice a celkového zdravotního stavu. Pozitivně na lidský organismus působí minerály z Mrtvého moře a relaxační hudba, která by měla proceduru doplňovat.

Jistou nevýhodou floatingu může být klaustrofobní pocit, protože řada zařízení má tvar vajíčka, ve kterém není tolik prostoru. V současné době však je na trhu celá řada zařízení, která kromě samotného floatingu umožňují zapojení i dalších relaxačních a regeneračních metod např. chromoterapie, muzikoterapie, různých druhů masáží, zábalových terapií. K dispozici je v současné době celá řada zařízení různého tvaru. Levitace v teplé vodě přináší harmonii těla a duše a očišťuje tělo od stresu.

Floating je procedurou, která je nabízena v rámci wellness i lázeňských provozů.

2.3.2 Hydropunktura

Hydropunktura je procedura, která se řadí mezi hydroterapie (hydroterapie jsou metody, při jejichž užití působí na organismus nejen energie tepelná, ale i pohybová a mechanická - působení vztlaku a Archimédova zákona - popř. též specifické chemické přísady) s prvky mechanoterapie. Procedura je prováděna v hydropunkturální vaně, ve které jsou na dně umístěny trysky, které zajišťují podvodní masáž. Pod správným tlakem dochází k prokrvení a celkové masáži těla. Hydropunkturální vana je naplněná teplou vodou, kde teplota vody dosahuje 36 – 38 °C. Řízení celého procesu je automatické s možností nastavení volby části těla, které mají být masírovány a celkového času procedury.

Tato procedura napomáhá relaxaci, celkovému uvolnění organismu, správnému prokrvení a prohřátí dané části těla a dobré funkci lymfatického systému. Velmi často je předepisována lékařem jako prostředek léčení pohybového aparátu. Na zřetel by měly být brány různé žilní onemocnění a záněty, v těchto stavech se tato procedura nedoporučuje.

Jedná se o typickou lázeňskou proceduru, je tedy vždy nutné, aby ji poskytoval kompetentní odborný pracovník.

2.3.3 Skotské stříky

Skotské stříky jsou vodoléčebnou procedurou. Jedná se o stimulační techniku, při které je pokožka drážděna silnějším proudem vody ze vzdálenosti alespoň 3 m při tlaku okolo 3 atm. Proud vody by měl působit na končetiny směrem dostředivým, na přední části trupu ve tvaru půlkruhu a na zadní části ve tvaru ležatých osmiček. Vyhnout se musí proud vody pohlavním orgánům, ňadrům, krku a hlavě. Dráždivější účinek mají stříky se střídáním teplé a studené vody. Začínají vodou teplou 38°C - 42°C, která je aplikována 30 - 40 sekund a pak se působí vodou studenou 18°C - 20°C po dobu 5 - 10 sekund. Střídání se opakuje několikrát a procedura se ukončuje studenou vodou.

Tato stimulační procedura má výrazný účinek na srdečně cévní, nervový a vegetativní systém, dále pak způsobuje lepší prokrvení dolních a horních končetin, což usnadňuje remodelaci těla, odstranění celulitidy a blahodárně též působí na zmírnění svalové bolesti při degenerativních onemocněních pohybového aparátu.

V poslední době se trochu změnila technika stříků, kdy stříkací hadice je prodloužením terapeutových prstů a zaměřuje i meridiány,

energetické dráhy po těle. Pocit pohody může vyvolat i vodní tříšť při rozprašování a vibrační technika.

Skotské stříky musí být vždy poskytovány kompetentním odborníkem z oblasti lázeňské péče.

2.3.4 Perličková koupel

Perličková koupel se řadí mezi další vodoléčebné procedury. Procedura probíhá ve vaně, která je napuštěná vřídelení a mírně hypertermní vodou a je doplněná perlením stlačeného vzduchu, který probublává z roštu ve dně vany. Průměrná doba koupele je cca 20 minut a poté následuje suchý zábal.

Koupel velice dobře působí na psychický stav, protože navozuje uvolněný pocit a přispívá k celkové relaxaci. Díky mikromasáži se docílí lepšího prokrvení kůže. Její aplikace by se měla svěřit do rukou kompetentních odborníků z oblasti lázeňství.

2.3.5 Vířivá koupel

Celková vířivá koupel se koná většinou v plastové tvarované vaně umožňující pohodlné sezení. Vířivého účinku je dosaženo za pomoci čerpacího agregátu nasáváním vody z vany a jejím zpětným návratem tryskami při současném přivzdušnění. Jedna trysková soustava je umístěna v přední části a druhá v sedací části vany. Voda při vířivé koupeli je vlažná až teplá (36°C – 38°C).

Koupel působí relaxačně na lidský organismus a navozuje příjemný pocit. Zvyšuje prokrvení končetin, místní metabolismus a současně aktivuje kožní receptory. Radíme ji také mezi léčebné lázeňské procedury a proto je nezbytné, aby ji prováděl vždy kompetentní pracovník.

2.4 Výživa jako součást zdravého životního stylu

Mezi důležité části wellness životního stylu neodmyslitelně patří správná skladba výživy. Ne nadarmo už ve 4. století př. n. l. zaznělo Hippokratovo přísloví: „Ať se tvoje strava stane tvým jediným lékařem.“ Dodržování veškerých pravidel správné výživy vede k důležité prevenci před vznikem nemocí a zároveň přispívá ke zlepšení tělesného, ale i duševního zdraví.

Správná výživa je ve wellness pojetí jedním z aspektů, který může přispět k vysoké kvalitě života. Záleží nejen na přijímání zdravé stravy, ale

důležitý je i způsob stravování. Přivlastněním si správných stravovacích pravidel se docílí plnohodnotnějšího a delšího života.

Wellness filozofie se snaží o dlouhodobější efekt resp. o celoživotní filozofii, která se odráží i v dodržování výživových pravidel. Hlavním motivem správného stravování je prevence a upevňování zdraví. Důležitým bodem je vlastní uvědomění si své odpovědnosti za volbu kvality a množství stravy a způsobu stravování. Vždy závisí na jedinci jakou možnost stylu svého stravování zvolí. V poslední době, kdy dochází k wellness boomu, se lidé začínají více zajímat o skladbu své stravy a velmi často chtějí znát nutriční hodnoty pokrmů, odkud suroviny pocházejí, jejich jakost a zda se jedná o produkty bio.

Bio produkty jsou relativně novým trendem i v oblasti wellness v ČR. Pojem bio-potraviny znamená ekologicky vyprodukované potraviny od zemědělců, kteří se v péči o půdu a rostliny obejdou bez průmyslových hnojiv a pesticidů, herbicidů a fungicidů (tedy jedů proti „nežádoucím“ živočichům, rostlinám a houbám) a jejichž zvířata dostávají kvalitní péči, vhodné krmivo a dostatek prostoru pro pastvu a odpočinek.

Zákon o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb., v platném znění zakazuje krmit zvířata masokostní moučkou, podávat jim preventivně antibiotika a stimulovat jejich růst hormonálními přípravky. Biomaso z těchto zvířat je tudíž kvalitní, bez veškerých zbytků chemikálií. Ekozemědělci se snaží dodržovat welfare (blahobyt), tedy pečují o psychický a fyzický stav zvířat a snaží se o dobrou kvalitu půdy a vitalitu a zdraví rostlin.

Ti, kteří bioprodukty zpracovávají, se chovají podobně jako ekologičtí zemědělci, neboť při výrobě biopotravin nepoužívají umělá barviva, ochucovadla, ani emulgátory pro zlepšení vůně nebo konzistence. Biopotraviny si proto zachovávají svoji původní barvu, chuť a vůni. Jedinou menší nevýhodou je kratší trvanlivost. Při ekologickém hospodaření se neznečišťuje životní prostředí, jelikož se nepoužívají látky ani postupy, které by přírodu zatěžovaly syntetickými chemikáliemi.

Díky stále většímu zájmu o bio produkty je jejich případné využití ve wellness centru marketingovou výhodou, která může pozitivně ovlivnit nákupní chování spotřebitele. Při řešení obsahu nabídky stravovacích zařízení ve wellness centrech je nezbytné zabýrat se otázkou zařazení bio výrobků, které mohou bezesporu přispět k vyšší kvalitě a prestiži celého zařízení.

Základem produkce kvalitních biopotravin je dobře fungující kontrolní systém. Vzorky jednotlivých druhů biopotravin uváděných u nás na trh jsou podrobovány laboratorním zkoumáním Státní zemědělské a potravinářské inspekce. Výsledkem těchto zkoumání je pak stanovení skutečnosti, že jsou biopotraviny vyráběny podle zásad ekologického zemědělství a vyhovují požadavkům platné legislativy. Laboratorní analýzy se zaměřují především na obsah rezidních pesticidů, mykotoxinů, dusičnanů a přítomnosti GMO (geneticky modifikovaných organismů).

Pro vhodnou aplikaci wellness filozofie je důležité pochopit pravidla správné výživy. Jejich dodržování přispěje k zachování správné funkce organismu. Vhodným výběrem stravy se docílí přísunu všech potřebných látek. Což je důležité pro život, zdraví a růst. Pomocí živin ve stravě získává tělo energii. Tento proces přeměňování se nazývá látkovou výměnou.

Potřebné látky jsou získávány ze šesti základních složek výživy: sacharidů (cukrů), proteinů (bílkovin), lipidů (tuků), vitamínů, minerálů a vody. Tyto složky organismu dodávají energii, staví a udržují tělesné tkáně a regulují tělesné funkce. Energie je přeměněna ze sacharidů, proteinů a lipidů a pokud ji tělo nespotřebuje, ukládají se přebytečné látky ve formě zásobního tuku. Pro optimální výkonnost tělesných funkcí je nezbytné, aby všechny složky výživy byly v rovnováze. Nedostatek nebo nadbytek živin může mít zásadní vliv na zdraví. Podstatou je tedy porozumět základním pravidlům zdravé výživy a dodržovat střídmost, vyváženost a rozmanitost ve výběru jídel.

Nezbytný je zároveň aspekt správného rytmu podávání, správného složení a hygienické nezávadnosti. V některých případech je příliš mnoho nebo příliš málo jídla (živin) příčinou nemoci, dokonce smrti. Jenom díky správnému pochopení všech pravidel zdravé výživy je možné zajistit optimální funkci těla.

Stravování by mělo být obřadem a vědomým procesem, ve kterém je důležité, co se vkládá do těla, jakým způsobem, tedy technikou a v jakém psychickém stavu a rozpoložení mysli tento proces probíhá. Na tělo působí nejen jídlo, které je přijímané, ale zároveň i místo, kde stravování probíhá. Důležité je také fyzické a mentální zapojení do procesu.

2.4.1 Základní živiny

Cukry (Sacharidy)

Sacharidy neboli cukry jsou nejdůležitějším a nejrychlejším zdrojem energie pro tělo.

Obvykle tělo sacharidy využívá k :

- výrobě energie pro práci,
- tvorbě tepla,
- trávení a regulování tuků a metabolismu proteinů.

Sacharidy se ukládají ve svalech a játrech ve formě glykogenu, aby je tělo mohlo kdykoliv využít jako zdroj energie.

Existuje následující rozdělení sacharidů:

- **Jednoduché sacharidy**, se vyskytují jako rafinovaný cukr z řepného a třtinového cukru, dále v sirupu, medu, nebo jako fruktóza v ovoci, dále v zelenině, obilí v mléčných produktech. Jednoduché sacharidy poskytují velice rychle značné množství energie, ale dodávají jen velmi malé množství ostatních výživných látek. Jejich konzumace by měla tvořit zhruba 10 – 15 % celkového energetického příjmu sacharidů.
- **Složené sacharidy** (škroby) - vyskytují se například v rýži, bramborách, ovoci, zelenině, obilninách a luštěninách. Složené sacharidy mají vysokou výživovou hodnotu, jsou zdrojem vitaminů, minerálů i vlákniny. Tyto sacharidy by měly tvořit cca 80 procent všech přijatých sacharidů.

Vláknina je část rostlinné potravy, která není tělem stravitelná. Pro správnou funkci těla je nepostradatelná, protože pomáhá pohybu potravy trávicí soustavou a zkracuje dobu, po kterou zůstávají zbytky potravin ve střevě. Většinou jsou vlákniny složenými sacharidy, výjimku tvoří pouze lignin, který se nachází ve slupkách ovoce a zeleniny a v dřevnatých částech rostlin. Její příjem dokáže pozitivně ovlivnit rizika některých chorob jako rakovina tlustého střeva a konečníku, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Bílkoviny (Proteiny)

Proteiny jsou důležité pro:

- obnovu a stavbu tkání,

- udržení chemické rovnováhy,
- regulaci tvorby hormonů, obranných látek v krvi a enzymů,
- jsou využitelné jako zdroj energie, ale to jen v případě že má tělo nedostatek sacharidů nebo tuků.

Bílkoviny by měly tvořit asi 12% z celkového denního energetického příjmu. Uvádí se minimální množství gramů proteinu na kilogram váhy tj. 0,8 gramů na 1 kilogram váhy u dospělého člověka. Bílkoviny je možné získat z živočišné stravy: masa, drůbeže, ryb, mléka a mléčných výrobků. Mezi rostlinné zdroje patří luštěniny, obiloviny a některé ořechy. Přebytečné množství bílkovin v těle přílišně zatěžuje metabolismus, vede k osteoporóze a dalším zdravotním komplikacím.

Tuky (Lipidy)

Tuky slouží v těle jako:

- nejkoncentrovanější forma potravinové energie,
- umožňují přenos a ukládání vitaminů A, D, E, K z potravy,
- podílejí se na tvorbě a udržování zdravé pokožky a vlasů,
- jsou potřebné k tvorbě hormonů,
- regulují tělesnou teplotu,
- izolují a chrání vnitřní orgány před zraněním
- přispívají ke zlepšení chuti jídel.

Denní potřeba tuku je přibližně 30 % z celkového denního energetického příjmu živin. Nevhodná skladba potravin, která obsahuje přebytečné množství tuků, je jedním z rizikových faktorů vzniku civilizačních onemocnění.

Tuky jsou složené z mastných kyselin. Podle chemických vlastností mohou být mastné kyseliny děleny na dva druhy:

- **nasyčené mastné kyseliny** jsou většinou živočišného původu. Celkový příjem nasyčených mastných kyselin by měl tvořit maximálně 10 % z celkového příjmu energie. Nasyčené mastné kyseliny totiž obsahují velké množství cholesterolu a zvyšují riziko vzniku závažných chorob.
- **nenasyčené mastné kyseliny** mají příznivý účinek pro zdraví člověka. Snižují hladinu cholesterolu v krvi. Dále se člení na polynenasycené mastné kyseliny (rybí tuk, slunečnicový olej, kukuřičný olej a další) a mononenasycené mastné kyseliny (olivový

olej, mandlový olej, lněný olej a další). Mononenasyceným kyselinám by měla být dávana ve stravě přednost, protože při redukci cholesterolu snižují pouze jeho LDL („špatnou“) složku.

Tuky v potravinách jsou do značné míry nositeli chutí a vhodné konzistence a přispívají k lahodnosti pokrmů. Nadměrný příjem a nevhodná skladba tuku v potravě však poškozují zdraví.

2.4.2 Esenciální látky

Vitaminy

Vitaminy jsou organické látky, které se podílejí na správné funkci organismu. Plní úlohu katalyzátorů biochemických reakcí, tudíž hrají významnou úlohu při procesech vstřebávání a výměny látek mezi vnějším prostředím a živým organismem. Až na některé drobné výjimky si je lidský organismus nedokáže sám vyrobit a musí je dostávat prostřednictvím stravy nebo umělým doplněním. Při nedostatku vitaminů dochází v organismu ke stavům, které označujeme jako hypovitaminóza. Nedostatek vitaminů se projevuje poruchami různých funkcí organismu, které mohou vyústit až ve vážná onemocnění. Naopak při nadbytečném příjmu některého vitamínu může dojít k jeho předávkování a stavu organismu, který označujeme jako hypervitaminóza. Tento stav je reverzibilní a odezní, vyloučíme-li daný vitamín ze stravy. Přehled hlavních vitaminů a jejich funkce v organismu nalezneme v příloze č. 1.

Minerální látky

Nezbytnou součástí naší výživy jsou také minerální látky. Lidský organismus je nutně potřebuje, nedokáže si je sám vytvořit. Minerální látky přijímáme do těla potravou a vodou. U mnoha dospělých, ale i dětí dochází k jejich nedostatku zejména špatnou výživou. Nejde totiž jenom o množství jednotlivých přijímaných minerálních látek, ale také o jejich vzájemný poměr. Minerální látky regulují svalovou a nervovou dráždivost, krevní srážlivost a srdeční rytmus. Nedostatek minerálních látek může způsobovat vážné zdravotní komplikace. Přehled minerálních látek je součástí přílohy č. 2.

Esenciální kyseliny

Esenciální polynenasycené mastné kyseliny (omega – 3) mají pravděpodobně schopnost redukovat riziko vzniku srdečních chorob a vysokého krevního tlaku. Nacházejí se zejména ve studenovodních rybách.

2.4.3 Výživové tabulky a indexy

Výživové normy přehlednou formou uvádí, kolik zdravý člověk potřebuje průměrně denně živin pro správné fungování organismu v závislosti na jeho věku a vykonávané práci. Tyto tabulky mají pomoci správně určit skladbu potravin, aby bylo zachováno zdraví člověka a zabezpečen dostatečný přísun energie.

Optimální složení stravy by mělo obsahovat 30 % tuku, 12 % bílkovin, 58 % sacharidů (10 % jednoduchých a 48 % složených), (Lesová, 2008).

Kalorické tabulky

Energetická hodnota potravin se udává buď v kaloriích (cal), nebo v joulech (J). Jedna kalorie udává množství energie (tepla), které zvýší teplotu jednoho kilogramu vody o 1°C. V praxi je tato jednotka příliš malá, aby reprezentovala údaj na potravinách, a proto se užívá násobná jednotka kilokalorie - kcal (1000 kalorií).

Podle mezinárodního systému měr a vah SI je platnou jednotkou pro měření a stanovování energie joule. Ten je definován jako energie potřebná k posunutí tělesa po dráze jeden metr silou joule. Jednotka je taktéž malá a v praxi se pro účely výživy užívá tisícinásobek kilojoule (kJ). Jedna kilokalorie odpovídá zhruba 4,19 kJ.

Jednotlivé druhy potravin obsahují různé množství energie. Mezi nejvíce energeticky vydatné potraviny patří tuk a etanol. Kalorické tabulky udávají množství energie ve 100 gramech dané potraviny.

Tabulky potřeby energie

Tabulka potřeby energie zhruba udává energii, kterou by měl přijmout člověk daného věku a pohlaví za 24 hodin. Vytváření tabulek potřeby energie, které by byly použitelné, bez zvažování individuálního stavu a dispozic člověka je velmi rizikové. Hodnoty příjmu energie jsou značně individuální a závisí i na dalších okolnostech jako je například hmotnost daného jedince, pohlaví, metabolismus, zdravotní stav a další. Podstatné je samozřejmě také to, co daná osoba ten den vykonávala.

Rozmezí energetického příjmu denně činí zhruba od 8 500 kJ do 12 000 kJ (dle Fóra zdravé výživy). V následující části přikládáme pojetí možného zpracování takové tabulky.

Tabulka 1: Tabulka potřeby energie za 24 hodin

Věk	Pohlaví	Druh práce	KJ	Kcal
Děti ve vývinu			7 560 – 9 240	1 800 – 2 200
	Těhotné a kojící ženy		11 340 – 12 600	2 700 – 3 000
19 - 59	Muži	Lehká práce	10 080 – 10 920	2 400 – 2 600
19 - 59	Ženy	Lehká práce	8 400 – 9 240	2 000 – 2 200
19 - 59	Muži	Středně těžká práce	11 340 – 12 180	2 700 – 2 900
19 - 59	Ženy	Středně těžká práce	9 240 – 10 500	2 200 – 2 500
19 - 59	Muži	Těžká práce	13 440 – 16 800	3 200 – 4 000
19 - 59	Ženy	Těžká práce	10 500 – 11 300	2 500 – 2 800
60 +	muži		7 980 – 9 660	1 900 – 2 300
60 +	ženy		7 140 – 8 400	1 700 – 2 000

Zdroj: www.abcvyzyvy.cz

BMI (Body Mass Index)

Pomocí tohoto indexu se poměřuje zdravotní riziko jedince v poměru k tělesným proporcím. BMI se vypočítá jako podíl hmotnosti v kilogramech a druhou mocninou výšky v metrech.

Příklad výpočtu BMI:

Hmotnost: 68 kg

Výška: 172 cm

BMI: $68 / 1,722 = 85 / 2,96 = 22,9$

Při zařazení a srovnání výsledku s tabulkou je v tomto výpočtu BMI ideální, protože riziko ohrožení zdraví je minimální.

Tabulka 2: **Hodnocení BMI**

Hmotnostní kategorie	BMI	Zdravotní riziko
Nízká hmotnost	19-24	nízké
Průměrná hmotnost	25-26	střední
Nadváha	27-29	vysoké
Obezita	30-34	velmi vysoké
Extrémní obezita	nad 35	extrémně vysoké

Zdroj: Blahušová, E.: Wellness, fitness. Universita Karlova v Praze, Karolinum 2005

V nejlepším případě dosahuje BMI index 18,5 – 24,9, protože riziko zdravotních nemocí je nejmenší. Se vzrůstající hodnotou stoupá i výše zdravotního rizika. Rizika jsou spatřována ve vysoké hladině cholesterolu a triglyceridů v krvi, častějším onemocněním cukrovkou, zatížením kardiovaskulárního systému. Lidé s vyšší hodnotou BMI jsou více ohroženi rakovinou a předčasným úmrtím.

Nevýhodou při stanovování BMI a z něho plynoucích rizik je nezohlednění skladby těla. Vysoká hmotnost může být způsobena velkou svalovou hmotou nebo přílišným množstvím tuku v těle. Z tohoto důvodu je zapotřebí provádět toto měření v kombinaci s typem měření, které určuje skladbu těla.

Glykemický index

Sacharidy patří mezi základní a nezastupitelnou složku potravy a jsou ihned využitelným zdrojem energie. Sacharidy se dostávají do těla příjmem potravin a podle typu sacharidu se více či méně zvyšuje hladina krevního cukru. Při zvýšení glykémie (hladina cukru v krvi) se musí do krve vyplavit inzulín, který přebytečný cukr stabilizuje. Inzulín je hormon, který produkuje slinivka břišní. Stav hladiny glukózy v krvi by měl být v ideálním případě stálý. Při konzumaci potravin s vysokým obsahem jednoduchých sacharidů hladina cukru v krvi náhle vysoce vzroste a tělo se s tímto stavem musí vypořádat. Následkem toho se vyplaví inzulín, který se snaží přebytek cukru z krve vypudit. Hladina cukru tedy prudce klesá a tím se způsobí navození pocitu velkého hladu.

Pro kontrolu stálosti glykémie je zapotřebí znát glykemický index potravin, který udává schopnost využití glukózy tělem z jednotlivých potravin (jak rychle se potraviny stráví a přemění na glukózu). Znalost glykemického indexu potravin ulehčují rozhodování při výběru potravin. Obecně lze potraviny rozdělit do 3 částí podle výše glykemického indexu, kdy hodnoty 100 dosahuje základní jednoduchý sacharid glukóza.

- Potraviny s nízkým glykemickým indexem (menším než 55). Jejich konzumaci dochází k pomalému zvedání hladiny cukru v těle a tím zajišťují delší pocit sytosti. Pro tělo jsou tyto potraviny méně zatěžující. Po jejich konzumaci nedochází k rychlému navození pocitu velkého hladu. Jsou doporučovány pro prevenci srdečních onemocnění, pro prevenci diabetu, v případě onemocnění diabetem jsou potraviny s nízkým glykemickým indexem základní složkou jídelníčku a jsou zároveň vhodné při dodržování redukční diety. Mezi potraviny s nízkým indexem patří zejména zelenina, ovoce, ořechy, tmavá rýže, luštěniny, houby, jogurty.
- Potraviny se středním glykemickým indexem (51 – 69) zvedají glykémii středně rychle. Zdraví lidé nejsou omezení v konzumaci těchto potravin. Příjem potravin se středním indexem zvýší hladinu cukru v krvi, ale není tolik výrazným výkyvem jako u příjmu potravin s vysokým glykemickým indexem. Mezi potraviny se středním glykemickým indexem řadíme sladké ovoce, celozrnné pečivo, neslazené cereálie, brambory vařené se slupkou, vařené těstoviny.
- Potraviny s vysokým glykemickým indexem (70 a více). Tyto potraviny by neměly být konzumovány osobami trpícími diabetem a obezitou. Jejich konzumace rapidně zvýší glykémii. Způsob stravování, který obsahuje velké množství stravy skládající se z potravin s vysokým glykemickým indexem je pro tělo velice náročný. Vyřazením potravin s vysokým indexem z jídelníčku se může zamezit riziku vzniku diabetu, kardiovaskulárním onemocněním, rakoviny střev nebo obezity.

Hodnoty GI jednotlivých potravin se nacházejí v příloze č. 3.

2.4.4 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Česká republika, stejně jako mnoho dalších vyspělých států, připravuje výživová doporučení pro obyvatelstvo. V České republice vydalo první výživové doporučení pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (v současné době fungující pod názvem Společnost pro výživu) v roce 1986 a v roce 1989 jejich inovovanou formu. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“. V roce 2004 Společnost pro výživu inovovala a vydala dokument obsahující výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.

Do Výživových doporučení byly zahrnuty i návrhy ke změnám v kulinářské technologii. Upozorňují na oblasti, kde dochází k největším výživovým pochybením při přípravě pokrmů.

V dokumentu je poukázáno na vysoký, v řadě případů předčasný, výskyt neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Jedná se zejména o aterosklerózu, hypertenzi, diabetes II. typu a nádorová onemocnění, které zvyšují úmrtnost českého obyvatelstva. V řadě příčin, které vedou k tomuto stavu, má největší význam nesprávná výživa.

V nutričních parametrech by mělo být, v souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, dosaženo následujících změn:

- upravení příjmu celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem,
- snížení příjmu tuku u dospělé populace,
- dosažení podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin v poměru 1:1,4:0,6 v celkové dávce tuku,
- snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal),
- snížení spotřeby jednoduchých cukrů,
- snížení spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na 5 – 7 g za den,
- zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně,
- zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den,
- zvýšení příjmu dalších ochranných látek jak minerální, tak vitaminové povahy.

K dosažení těchto cílů by mělo dojít ve spotřebě potravin k následujícím změnám:

- snížení příjmu živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných olejů v celkové dávce tuku,
- zvýšení spotřeby zeleniny a ovoce včetně ořechů, denní příjem ovoce by měl dosahovat až 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1,
- zvýšení spotřeby luštěnin jako bohatého zdroje kvalitních rostlinných bílkovin,
- zvýšení spotřeby výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna,
- výrazné zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků, zejména mořských,
- snížení spotřeby živočišných potravin s vysokým podílem tuku,

- snížení spotřeby vajec na cca 200 kusů ročně, tj. nejvýše 4 kusy týdně,
- zajištění správného pitného režimu, zejména u dětí a starých osob, tzn. denní příjem minimálně 1,5 až 2 l vhodných druhů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více), přednostně neslazených cukrem, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou,
- alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 30 g, u žen 20 g .

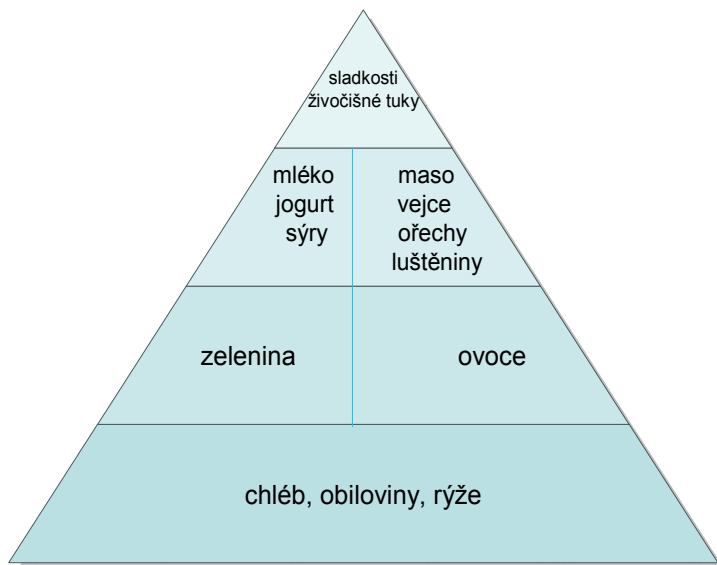
V kulinářské technologii je třeba se zaměřit na:

- racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitamínů a jiných ochranných látek,
- preferenci technologií s nižším množstvím přidaného tuku,
- zachování dostatečného podílu syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce,
- zvýšení spotřeby zeleninových salátů,
- doplňování stravy vhodnými doplňky nebo obohacenými potravinami (např. používat sůl s jodem)
- Základním požadavkem je samozřejmě dosažení všech parametrů zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů při zachování principů bezpečnosti potravin. Je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5 – 10 energetickými procenty a pauzou přibližně 3 hodiny mezi jednotlivými denními jídly. Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin, tak jejich úpravě.

2.5 Pyramida zdravé výživy a její význam pro přehlednou orientaci při wellness stravování

Potravinová pyramida slouží jako návod k sestavení denního jídelníčku. Potravinové skupiny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmější. Ve špičce jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Obrázek 3: **Potravinová pyramida**



Zdroj: Blahušová, E.: Wellness, fitness

Chléb, obiloviny, rýže

Základ pyramidy tvoří chléb, obiloviny a rýže. Tyto potraviny obsahují složené sacharidy, které jsou důležitým zdrojem energie. V rámci této skupiny je vhodnější volit především celozrnné produkty, které obsahují více vitamínů, minerálů a vlákniny, než potraviny vyrobené z bílé mouky.

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina obsahují velké množství nutričních složek a jsou výbornými zdroji vitamínů. Obsahují malé množství tuku a sodíku a jsou bohaté na vlákniny.

Maso, drůbež, luštěniny, vejce, ořechy

Tato skupina potravin je bohatá především na proteiny, železo a zinek. V rámci této skupiny by měly mít přednost ořechy a luštěniny, které obsahují minerály, mastné kyseliny, kvalitní proteiny a vlákninu. V případě masa je hlavním kritériem množství a kvalita tuku – vhodnější

jsou tedy ryby díky obsahu omega-3 nenasycených mastných kyselin, výběr pak prochází přes drůbež až k méně vhodnému tmavému masu s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin.

Mléčné výrobky

Mléčné výrobky jsou významným zdrojem bílkovin, minerálů a vápníku. U mléčných výrobků je podstatná přítomnost probiotických mikroorganismů a množství obsaženého tuku. Proto by měly být ve výživě upřednostňovány zakysané a nízkotučné mléčné výrobky.

Při stravování je také podstatné množství zkonsumovaných potravin, které je individuální. Zde je hlavní zásadou, aby byl výdej a příjem energie v rovnováze. V případě hubnutí pak je nutné, aby výdej převyšoval příjem potravin. Pravidelný pohyb, který patří ke zdravému životnímu stylu, napomáhá vyrovnanosti příjmu a výdeje potravin.

2.6 Pravidla zdravé výživy

Zdravá výživa je jedním ze základních stavebních prvků filozofie wellness. Dnešní doporučení zdravé výživy tvoří otevřený systém, kde není nejpodstatnější přesné množství jednotlivých složek, ale celková vyrovnanost příjmu potravin. V rámci wellness životního stylu by se zdravá výživa měla stát samozřejmostí. Především je nutné zbavit se mylné představy, že to, co je zdravé není chutné. V případě dodržení zásad zdravého stravování ve spojení s pravidelným pohybem vedoucím ke stejné spotřebě energie, jaká byla přijata, by u zdravého jedince nemělo docházet k růstu tělesné hmotnosti.

Nedílnou součástí každého wellness pobytu je samozřejmě také stravování. Přípravě zdravého a chutného jídelníčku je tedy třeba věnovat velkou pozornost. Wellness zařízení by také měla poskytovat v tomto směru poradenství, zaměstnávat kvalifikované osoby, schopné sestavit jednotlivým zákazníkům specifický jídelníček. Způsob stravování by měl totiž odpovídat věku, zdravotnímu stavu a hmotnosti dané osoby. Jinak musí samozřejmě vypadat jídelníček osob, které potřebují zhubnout, jiné nároky mají osoby se specifickými zdravotními problémy. V případě hubnutí je nutné, aby výdej energie převyšoval příjem, což je možné zaručit dietou. Mnohem účinnější je ale kombinace diety s pohybem. Pokud je dieta kombinována s cvičením, celkový úbytek hmotnosti je největší a je pouze na úkor tukové tkáně, zatímco svalová tkáň se udržuje. Jelikož součástí wellness je zdravá strava i pohyb, jedná se o ideální životní styl, napomáhající k udržení optimální tělesné hmotnosti.

Obecně by správná výživa měla být především:

- **pestrá** – Neměli bychom konzumovat jen určité druhy potravin na úkor ostatních. Některé potraviny, například zelenina či cereálie by sice měly tvořit základ jídelníčku, ale to neznamená, že by měly nahradit potraviny ostatní. Vodítkem pro udržení pestrosti výživy může být potravinová pyramida.
- **přiměřená** - Potrava by měla být přiměřená především našemu energetickému výdeji. Důležitý je ale také věk a zdravotní stav daného jedince.
- **chutná a lákavá** - Pro člověka je velice důležité uspokojovat chuť. Proto je třeba, aby byla strava chutná. Člověk by se měl snažit učit vychutnávat i zdravé potraviny, poznávat nové chutě. V této souvislosti je nutné dodat, že velice důležitý je také vzhled naservírované stravy – potrava by na nás měla působit smyslově, vytvářet příjemný pocit barvou, chutí i vůní.
- **komplexní** – Potrava by měla být obohacená o nezbytné mikroživiny a další látky, které v běžné stravě chybí.
- **racionální** - Je nutné jíst dle individuálních potřeb, podle potřeb našeho těla. Důležité je rozdělit příjem energie v průběhu dne do minimálně 5-6 dávek včetně snídaně.

2.7 Kultovní úloha vody ve wellness

2.7.1 Voda jako zdroj života

Voda je životodárnou tekutinou. Lidské tělo je tvořeno ze 70 % z vody. Bez vody bychom se nemohli pohybovat, přemýšlet či dýchat, neboť zabezpečuje v těle všechny důležité procesy. Někteří odborníci věří, že voda je nejdůležitější součástí výživy. Díky ní jsou z těla odstraňovány škodlivé a přebytečné látky. Bez vody můžeme být jen několik málo dní. Z lidského těla se vylučuje dýcháním, vylučováním a pocením. Musíme tedy zabezpečit její pravidelné doplňování. Zdravý člověk by měl vypít denně přibližně 2,5 litrů tekutin s ohledem na konkrétní klimatické podmínky a fyzickou zátěž. Voda plní v lidském organismu tyto funkce:

- prostředek k transportu živin a odpadu z buněk,
- termoregulátor,
- mazivo v buňkách a mezi nimi,
- rozpouštědlo v mnoha chemických reakcích.

Vodu se doporučuje pít v 8 – 12 přibližně stejných dávkách samozřejmě s ohledem na vnější podmínky. Vodu a další tekutiny přijímáme, abychom udrželi správnou tělesnou teplotu. Při nedodržení správného pitného režimu v podmínkách vysoké teploty a vlhkosti vzduchu může dojít ke stresu z horka, který může způsobit únavu a vyčerpání organismu, křeče, kolaps a dokonce i smrt. Již 10% ztráta množství vody z organismu může ponechat trvalé zdravotní následky. Je důležité uvědomit si, že pocit žízně člověk vnímá až pokud jeho tělo ztratí 2 litry tekutin. Pro nás to tedy znamená pít i pokud žádnou žízeň nepocítujeme. Během cvičení se doporučuje pít každých dvacet minut a pokud bylo cvičení intenzivní, po cvičení bychom měli doplnit ztracený sodík a draslík minerální vodou. Doporučuje se také omezit pití nápojů, které podporují vylučování vody z těla (např. káva).

2.7.2 Voda jako lék

Voda byla od nepaměti spojena s lidskou kulturou. Působí na nás celek mechanicky, chemicky a fyzikálně. Již v kapitole o historii wellness jsme mohli sledovat, že v každé etapě se prameny vody těšily velké úctě. Díky jejímu působení byla zaznamenána zázračná uzdravení a pozorovány její blahodárné účinky na lidský organismus. Důležitou úlohu sehrála také v rámci různých náboženských rituálů, ty měly člověka očistit nejen fyzicky, ale i duševně.

V antickém světě byla vodoléčba používána zejména na léčení různých onemocnění a porážkových stavů. Tradice používání vodoléčby byla přerušena etapou stěhování národů.

Vodoléčba patřila již od starověku k používaným léčebným metodám. Z počátku se využívalo působení pouze chladné vody, později se využívala i voda teplá. Procedury, které sloužily k obnově fyzické i duševní síly, se zpočátku omezily pouze na polevy, sprchy, stříky, norné lázně a zábaly. Až později se započalo s kombinací těchto metod s vnitřním užitím vody. Od 17. století byla voda předmětem řady lékařských studií. Do popředí zájmu se dostala v 1. polovině 19. století u přírodních léčitelů. Ti počali zpochybňovat školní medicínu, zdůrazňovali škodlivost medikamentózní léčby a toxické působení léků aj. Známými osobnostmi, které se zasloužili o propagaci vodoléčby, byli: E. F. C. Oertel - autor dějin vodoléčby a zakladatelem reformisticky pojímaných vodoléčebných spolků, Vincenc Priessnitz či Sebastian Kneipp.

Vincenc Priessnitz se zasloužil o chápání vody jako fyzikálního činitele. Jeho hlavním přínosem bylo zaměření na vodoléčbu u chronicky nemocných. Od mládí tento rodák z dnešních Lázní Jeseník

začal intuitivně používat vodu k léčení a ošetřování úrazů. Později zkoumal její účinky i při léčení akutních onemocnění. Účinky léčby zkoumal nejprve na sobě, svých blízkých a dokonce i zvířatech. Při léčbě používal kupříkladu částečné a celkové koupele ve studené vodě, sprchování pod proudem studené vody a další. Vodoléčbu kombinoval s prací v jedinečném klimatu Jeseníků. Jeho metody získaly řadu stoupenců a staly se populární.

O generaci starší Sebastian Kneipp působil na území dnešního Německa. Za svých teologických studií na sobě začal zkoušet různé vodoléčebné metody, které však nebyly tak „tvrdé“ jako Priessnitzovy. Voda při jeho procedurách nemusela být studená a propagoval zejména techniky polevů, které byly prováděny zahradní konví bez kropítka či vody vytékající z hadice. Stejně jako jeho předchůdce i on dbal na fyzický pohyb na čerstvém vzduchu a chození na boso. Svým pacientům nedoporučoval pití alkoholu a kouření, zcela jim zakázal pití čaje a kávy. Naopak propagoval konzumaci obilných polévek.

V dnešním pojetí voda slouží k řadě léčebných a relaxačních procedur, které jsou využívány jak v klasickém léčebném lázeňství, tak i v rámci wellness. Jedná se o klasickou vodoléčbu, vířivé, uhličitě, sirmé a jodobromové koupele, římské lázně, perličkové koupele, whirlpool a řadu dalších. Populárním se v dnešní době stává pojem thalassoterapie.

Minerální voda je důležitým přírodním léčivým zdrojem a její charakteristika je vymezena zákonem č. 164/2001 Sb., tzv. Lázeňským zákonem. Minerální vodou se podle znění tohoto zákona rozumí přirozeně se vyskytující podzemní voda původní čistoty s obsahem rozpuštěných pevných látek minimálně 1 g/l nebo s obsahem nejméně 1 g/l rozpuštěného oxidu uhličitého či jiného pro zdraví prospěšného chemického prvku. Jako minerální vody jsou také dle znění tohoto zákona chápány vody, které mají při vývěru teplotu vyšší než 20°C či radioaktivitu radonu nad 1,5 kBq/l.

2.7.3 Voda jako požitek a radost

Voda nám pomáhá relaxovat a při pobytu v ní zapomínáme na každodenní starosti. Samotný pobyt u ní je důležitým motivem cestovního ruchu. Nabízí nám řadu možností jak naplňovat ideály wellness – zdravý pohyb, relaxace či odbourání stresu. Prostředky, jak si pobyt ve vodě lépe užít, se stávají velmi poptávaným artiklem. Ať už se jedná o masážní vany, domácí bazény, tryskové sprchové

kouty či sprchové masážní rukavice, snažíme si pobyt ve vodě a běžnou hygienu více zpříjemnit.

Kromě toho, že ve vodě můžeme relaxovat, využíváme její fyzikální vlastnosti při masážích či zábalech. Dle některých názorů nám je ve vodě tak příjemně, protože nám připomíná naše prenatální stádium. V nabídce světových wellness center jsou k dispozici:

- **Hydromasáže** – jejich hlavní účinek je masážní, tepelný a taktilní (např. perličkové masáže, masáže tryskami aj.),
- **Podvodní masáže** – s relaxačními a terapeutickými účinky, jsou prováděny manuálně a zaměřují se na určitou část těla,
- **Přísadové vodní koupele** – účinek chemického a energetického působení vody, známé přísady jsou aromatické, jodové, solné, bylinné aj.,
- **Vodní stříky** – mohou mít různou intenzitu, vedle skotských stříků, při kterých se střídá působení teplé a studené vody existují také jemné stříkové masáže, které mají nejen kosmetické účinky (odstranění celulitidy, modelace těla), ale navíc pozitivně působí na krevní a lymfatický oběh, velmi příjemné pocity vyvolává vodní tříšť při rozprašování a různé vibrační techniky,
- **Vichy sprcha** – masírovaný člověk je položen a rampa s několika sprchovými hlavicemi je umístěna nad masážním stolem, stříky s těchto hlavic masírují střední linii těla zepředu i zezadu, může být doplněna i klasickou masáží, ale pouze s použitím vody a aromatických olejů, aby byl umožněn lehký pohyb prstů po pokožce a prohlouben emocionální prožitek,
- **„Kabátová sprcha“** – masírovaný člověk je jako do kabátu zabalěn do kruhů z masírovacích trubek, ze kterých stříká voda (může být i mořská), účinky takovéto masáže jsou relaxační, antirevmatické, modelační, může být naprogramována také k lymfodrenáži,
- **Watsu** – používá se voda téměř tělové teploty, aby došlo k uvolnění, praktikuje se zde tlaková a protahovací technika shiatsu a její účinky jsou prohloubeny působením vody.

2.7.4 Synchronizace vodního života s aktivním životním stylem

Ve vodě můžeme nejen relaxovat, ale nabízí možnost provádění různých sportů. Existují názory, že cvičení ve vodě je mnohem vhodnější, než klasické cvičení. Tělo se díky vodě zbytečně nepřehřívá, nepřetěžuje kardiovaskulární systém. Snižuje se také riziko úrazů. Její největší pozitivum je však spatřováno zejména v tom, že při pohybu ve vodě nejsou příliš zatěžovány klouby a páteř, protože nedochází k nárazům.

Ostatní pohybový systém však pracuje pod větší zátěží, který je dán rovnoměrným odporem vody. Cvičení ve vodě je také důležitou součástí rehabilitace a vhodné je i pro zdravotně postižené. Kromě klasického plavání můžeme sledovat dynamický vývoj různých cvičících metod prováděných ve vodním prostředí. Trendem je přenášet klasické tělocviční metody prováděné „indoor“ do vodního prostředí.

Vodní aktivity probíhají většinou v bazénech, které mohou mít různou hloubku a jejichž voda může být i mořská. Efekt ze cvičení v mořské vodě je navýšen o její terapeutické účinky. Při aqua-gymnastice se mohou k doplnění efektu cvičení používat různé předměty. Ty mohou buď usnadnit pohyb, nadnášet či naopak zvýšit odpor při pohybu. Do prostředí bazénu se přenesl i oblíbený aerobik, ve vodním prostředí nazývaný aqua-aerobik. Cvičenci jsou v hluboké vodě a používají nadlehčovací pásy. Cvičí se v doprovodu hudby. K pozitivním přínosům této formy cvičení patří snížení krevního tlaku, zlepšení fyzické kondice a funkce pohybového ústrojí a v neposlední řadě i odbourání stresu. Do prostoru bazénu se přeneslo i tai chi v kombinaci se strečkem, nazývané aqua-ralax. Cvičí se v teplé vodě a v malé hloubce přibližně 1,3 – 1,4 metru. Provádějí se pomalé pohyby a cvičí se i správné dýchání do vody při minimálním osvětlení.

Ve vodě je možné i posilovat jednotlivé svalové skupiny, jedná se o tzv. aqua-fitness. Ve vodním prostředí je možné provádět i cycling a biking. Jedná se o cvičení na vodním kole, které pomáhá posílit kardiovaskulární a pohybový systém bez jeho přetěžování. Stejně jako na „souši“ se využívá střídání tempa a zatížení. Velkou oblibu získal i aqua-boxing. Při něm jsou navlečeny na ruce lopatky, které mají zvýšit zatížení horní části těla. Stejně jako v předcházejících případech je intenzivně posilován pohybový a kardiovaskulární systém. Vodní zátěže se také využívá při tzv. aqua-buildingu, při kterém se cvičí se zátěží naplněnou vodou. Velkou oblibu si získal aqua-strečink (protahování ve vodě). Tělo je ve vodě mnohem ohebnější a uvolněnější, může tak být dosahováno lepších výsledků.

2.8 Wellness pro dobítí energie

2.8.1 Význam energie pro život

Mít dostatek energie je základním předpokladem kvalitního života. Snad každý člověk se cítí někdy unaven, bez energie. Životní elán je nám dán do vínku pouze z části. Někteří jedinci tak disponují mimořádnou energií, která se projevuje již od raného dětství neustálou

potřebou pohybu, neklidností či potřebou něco objevovat. Druhou část energie je možno ovlivňovat díky látkové výměně. Z tradiční východní medicíny přišla myšlenka, že je důležité udržovat vyvážený metabolismus zdravou stravou, fyzickým pohybem a duševní rovnováhou. Ne každý má stejné možnosti získání energie. Do jisté míry závisí i na charakterovém typu jedince. Obecně platí, že extrovert získává energii komunikací s lidmi, introvert naopak setrváním o samotě. V současné době se hovoří o vitální energii či životní síle. Tou se chápe rovnováha fyzické i duševní energie. Je zajímavé, že mnohdy vybití energie fyzické naopak představuje získání energie duševní.

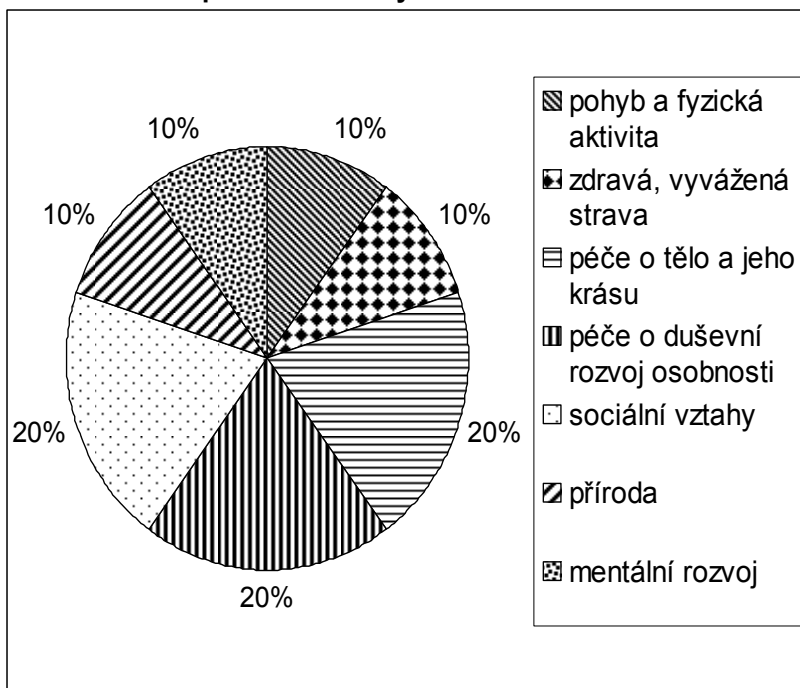
2.8.2 Wellness jako zdroj energie

Žijeme v uspěchané době, kdy vše podléhá časté změně. Neustále rostoucí životní tempo, zvyšující se nároky na člověka či dlouhodobé působení stresu vedou k tomu, že se řada lidí cítí vyčerpaná – bez energie. Jde především o psychický stav, pocit vyhaslosti. Lidé mají smutnou náladu, vyrovnávají se s pocity zmaru či bezcennosti, ztráty energie a jsou apatičtí vůči svému sociálnímu okolí. Tento negativní psychický stav však záporně působí také na stav fyzický. Lidé tak hledají různé techniky jak získat zpět energii pro život. V lidech roste zájem pečovat o své zdraví, hledají zaručené recepty. Péče o vlastní zdraví a krásu se stala běžnou součástí jejich života. Již ze samotné podstaty slova wellness – tedy cítit se dobře a fit vyplývá, že wellness pomáhá získat ztracenou energii zpět. Jedná se však o holistický přístup (z řeckého holos – vše), ve kterém jsou zahrnuty všechny složky lidského života. Každý člověk je však individuum, které má jiné potřeby. Proto i „optimální skladba wellness“ je u každého odlišná. Lze si ji představit jako koláč, který má tyto složky, jejichž poměrné zastoupení je na každém z nás a může se měnit každý den.

Jedná se o:

- 1 pohyb a fyzickou aktivitu
- 2 zdravou, vyváženou stravu
- 3 péči o tělo a jeho krásu
- 4 péči o duševní rozvoj osobnosti
- 5 sociální vztahy
- 6 přírodu
- 7 mentální rozvoj

Graf 1: Příklad optimální skladby wellness



Zdroj: Cathala, H.: Wellness

Lidé hledají různé zdroje, které by pomohly obnovit ztracenou životní energii. Inspiraci často hledají v přírodě. Existují různé metody, které lze použít pro tento účel a zařazují se mezi wellness metody. Jedná se například o:

- klimatoterapii – pobyt ve zdravém prostředí a jeho působení na lidský organismus,
- helioterapii – léčba slunečními paprsky,
- naturoterapii – široký pojem zahrnující všechny pozitivní vlivy přírody na lidský organismus,
- terapii bioenergií – přijímání energie z přírody (stromy, kameny, zvířata),
- harmonické mezilidské vztahy – přátelství, láska.

2.8.3 Wellness a globalizace

Globalizace je fenoménem naší doby. Jedná se o celosvětový proces, který vede k větší propojenosti lidí a zemí světa. Je zapříčiněna zejména rozvojem a usnadněním mezinárodního obchodu, zkvalitněním informačních a komunikačních technologií, rozvojem dopravy a dalších faktorů. Globalizace je využívání komparativních výhod mezinárodní dělby práce. K dispozici nám jsou suroviny z celého světa, nabízet výrobky můžeme v teritoriích s největší koupěschopnou poptávkou. Týká se všech sfér života společnosti – ekonomické, politické, sociální i kulturní. V posledních desetiletích byla umocněna tendencemi vytvářet „svět bez hranic“, přechodem k liberálně orientované ekonomice a zavedením investičních pobídek pro zahraniční investory. Bezesporu důležitou oblastí, kterou ovlivňuje, ať již pozitivně či negativně, je životní styl obyvatelstva.

Existuje na ní řada názorů, někteří odborníci se přiklánějí k tomu, že převažují její pozitivní dopady dané zejména rozvojem mezinárodního obchodu a dalších oblastí lidské činnosti, některé její negativní dopady však přesvědčily řadu lidí o její škodlivosti. Skutečnost je však zřejmě někde mezi oběma krajními názory.

Globalizace má vliv na naše chování a každodenní rituály. Pro wellness je důležité, že se stále více popularizuje přístup východní kultury ke zdravému životnímu stylu. Oblíbené jsou různé formy cvičení pocházející z této oblasti, své místo si získaly i gastronomické speciality. Globalizace znamená i šíření určitého trendu. Odpůrci globalizace by na tomto místě zdůraznili škodlivost fastfoodových řetězců a uspěchaného životního stylu. Pozitivní přínos globalizace je však třeba spatřovat v šíření i wellness ideálů v globálním měřítku.

Pozitivní vlivy globalizace na zdraví člověka:

- *trend zdravého životního stylu – wellness*

Díky globalizaci se celosvětově rozšířil trend zdravého životního stylu. Žít zdravý život se stalo módní záležitostí. Vznikají wellness centra různého zaměření. Zdůrazňuje se důležitost výživy a pravidelného pohybu. Na popularitě získávají tradiční metody péče o zdravé tělo i duši převzaté z východní medicíny.

- *řešení problémů na celosvětové úrovni*

Specializovaná pracoviště mezi sebou mohou sdílet informace, za pomoci nejmodernější techniky se připravují nové farmaceutické

prostředky, zkoumají se vlastnosti látek a organismů. Společně se hledají řešení pro boj s civilizačními chorobami.

- *dostupnější zdraví prospěšné produkty*

Díky propagaci zdravého životního stylu roste poptávka po kvalitních produktech pro zdravý život. Zdůrazňuje se důležitost konzumace ovoce a zeleniny, dostatečné konzumace vlákniny.

- *nárůst fondu volného času*

Nárůst fondu volného času je dán zejména technologickým pokrokem, rozvojem komunikačních technologií a urychlením dopravy. Člověk tak může trávit více volného času sportovními aktivitami, věnovat se dalšímu vzdělávání, péči o sebe sama.

Negativní vlivy globalizace na zdraví člověka:

- *stres, uspěchaný životní styl*

Stres je považován za určitý meziprodukt globalizace. Je dán zejména stále rostoucími nároky na člověka. Negativně ovlivňuje duševní i fyzické zdraví člověka a tím i úroveň wellness. Můžeme ho chápat jako mentální, emocionální a fyziologickou odpověď lidského těla na stresor. Každý člověk reaguje na stres jinak, převažují však jeho negativní dopady na lidský organismus. Vede ke zdravotním problémům, jako je vysoký krevní tlak, diabetes, obezita, bolesti hlavy a další. Způsobuje také mnoho duševních onemocnění včetně deprese, nervových poruch či stavů úzkosti. Dlouhodobé působení stresu také vyvolává podrážděnost, rozrušenost a malé sebevědomí. Zabraňuje tak dosažení ideálu wellness, který zahrnuje spokojenost se sebou samým a svým životem. Se stresem je proto nutno bojovat. Velkým pomocníkem nám je fyzické cvičení, správná výživa a techniky relaxace. Určitá míra stresu (tzv.eustres) je však pro naši výkonnost žádoucí - pomáhá zlepšit koncentraci při práci.

- *šíření nemocí v globálním měřítku*

Díky těsnější integraci lidí i zemí světa se bohužel snadněji šíří nemoci a vytvářejí jejich různé mutace. Svět se obává epidemického výskytu SARS, viru HIV, ptačí chřipky a dalších život ohrožujících onemocnění.

- *zhoršování kvality životního prostředí*

Mezi další negativní vlivy patří znečišťování životního prostředí, které je způsobené zvýšenou intenzitou dopravy, činností některých společností a produkcí odpadu. Na zdraví také působí negativně zvýšená hlučnost a prašnost, proto mnoho lidí hledá klid a čistý vzduch při pobytu v přírodě.

- *fastfoodové řetězce*

Jídla z fastfoodových řetězců jsou riziková zejména přílišnou kaloričností v kombinaci s nízkou výživovou hodnotou. Přispívají tak k prohlubování problému s obezitou a tedy i k rozšíření civilizačních chorob.

2.9 Potenciál jednotlivce v péči o vlastní zdraví

Péče o vlastní zdraví a zdravý životní styl by měly být v moderní společnosti automatickou součástí života. Pro každého znamená péče o vlastní zdraví něco jiného. Pro některé se jedná o pravidelné návštěvy lékaře, pro druhé jde o zdravou stravu či o pravidelný pohyb. Péče o zdraví by ale měla být komplexní, mělo by se jednat o celoživotní koncept vedoucí k dobrému pocitu ze sebe sama. Člověk by měl být zdravý, měl by se cítit dobře i dobře vypadat. A právě wellness jako životní styl splňuje tyto požadavky.

V roce 2003 se uskutečnilo v 72 státech celého světa šetření o zdraví organizované Světovou zdravotnickou organizací. Výsledky za Českou republiku odhalují značná zdravotní rizika pro naši populaci vyplývající z charakteristik životního stylu. Ačkoli dle výsledků populačních šetření i údajů o spotřebě potravin lze obecně říci, že se stravovací návyky české populace za posledních 10 let zlepšily, dochází současně k nárůstu nadváhy a obezity. To pravděpodobně souvisí s nedostatkem pohybu. V této oblasti jsme na tom hůře než vyspělé evropské země. Ve srovnání vyspělými evropskými státy je v ČR vyšší i úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění. Dobře na tom Česká republika není ani z hlediska dalších rizikových faktorů. Je u nás registrována například jedna z nejvyšších spotřeb alkoholu na osobu na světě.

Především u kardiovaskulárních chorob, které mimo jiné souvisí i s obezitou, je velice důležitá prevence. Ale právě prevence bývá často zanedbávána. Problém spočívá v tom, že dokud se lidé cítí zdravě, nemají mnohdy potřebu se o své zdraví starat. Často se stává, že lidé začnou žít zdravě až ve chvíli, kdy nastane nějaký vážnější zdravotní

problém. Proto lidé, kteří se málo pohybují, jedí jídla s vysokým obsahem tuku a cholesterolu a kouří, mohou být spokojeni se svým životním stylem, dokud nepociťují příznaky chorob.

Přístup k péči o zdraví se liší i dle jednotlivých skupin obyvatelstva. Dle celopopulační studie o zdravotním stavu a životním stylu obyvatel v České republice je zřejmá závislost subjektivního pocitu zdraví na různých socioekonomických charakteristikách obyvatel. S rostoucím věkem se podíl osob, které své zdraví vnímají jako velmi dobré nebo dobré snižuje, naopak se zvyšuje podíl osob, které jej hodnotí jako špatné nebo velmi špatné. Zajímavá je také souvislost s dosaženým vzděláním. Zde bylo zjištěno, že osoby s nižším vzděláním se cítí zdravotně hůře, než osoby vzdělanější. Dále se potvrdilo, že negativněji vnímají své zdraví osoby bez partnera a osoby nezaměstnané. Z časového srovnání ale vyplynulo, že celkově se subjektivní vnímání zdravotního stavu u českých občanů zlepšuje. To může být vysvětleno zlepšující se zdravotní péčí, ale také i rostoucí popularitou zdravého životního stylu a wellness v posledních letech.

Především fakt, že lidé s vyšším vzděláním se cítí zdravotně lépe upozorňuje na to, jak důležitá je motivace a informovanost daných jedinců. Můžeme totiž předpokládat, že lidé s vyšším vzděláním se více zajímají o způsoby zdravého životního stylu a spíše si uvědomují význam prevence. Významnou roli zde hraje také finanční situace a ochota investovat peníze do svého zdraví.

Důležitým klíčem k wellness životnímu stylu je tedy přijetí zodpovědnosti za sebe sama. Pomocí své vlastní zodpovědnosti a sebmotivace může člověk zlepšit své zdraví a být spokojenější. K tomu, aby člověk dospěl k celkově dobrému pocitu je třeba, aby se rozhodl a ujasnil si svůj osobní cíl, vytvořil si plán a byl dostatečně motivován k tomu, aby ho také dodržel.

V tomto procesu hraje významnou roli také informovanost. Je nutné mít dostatečné množství informací, na základě kterých je možné se rozhodnout, jaký životní styl je vhodné zvolit. Proto jsou důležité různé veřejné osvětové kampaně podporující zdravý životní styl. Neméně podstatná je ale také marketingová aktivita soukromých zařízení – například zařízení věnujících se oblasti wellness. Protože dokud lidé neznají jejich nabídku, není pravděpodobné, že takové zařízení navštíví. Zde se jeví jako výhodná spolupráce veřejného a soukromého sektoru na osvětových a reklamních kampaních.

Zásadní vliv na životní styl jedince má také jeho rodinné zázemí, přátelé, škola apod. Je obvyklé, že děti rodičů, kteří žijí zdravě, budou žít podobným způsobem. Návyky z dětství jsou základem pro chování v dospělosti. Na děti má velice významný vliv také škola, která by je měla v rámci výuky vést k zodpovědnosti k vlastnímu zdraví. Pro podnikatele ve světě wellness je v této souvislosti proto výhodné nezapomenout ve své nabídce na děti, které se v budoucnosti mohou stát jejich významnými zákazníky. Příjemné zážitky z dětství, například z dovolené s rodiči, významně ovlivňují rozhodnutí lidí v dospělosti. Příležitostí pro podnikání ve wellness může být tedy také spolupráce se školami.

2.10 Uplatnění wellness jako životního stylu a jeho vazba na CR

Lidé jsou dnes vystavováni stále většímu stresu a negativním vlivům okolí jako je špatné životní prostředí, nezdravá a nepravidelná strava, nedostatek pohybu, spánku apod. Zároveň je ale velice moderní být fit, vypadat dobře a spokojeně. Tento trend vedl k vzniku velkého množství různých fitnesscenter. Wellness, jako druh životního stylu, přidává ke klasickému fitness ještě další hodnoty. Jeho cílem je harmonická souhra tělesných i duševních hodnot, dodává fitness i dimenzi relaxace a odpočinku. Wellness napomáhá lidem v každodenním životě cítit se více fit a být odolnější proti stresu pomocí poznání nových odpočinkových a koncentračních technik. Napomáhá také k vytvoření efektivního managementu času.

Důvody, proč žít wellness životním stylem, mohou být vyjmenovány tyto:

- cítit se zdravěji,
- cítit se šťastněji,
- dosáhnout a využít duševní a fyzický potenciál,
- zvýšit sportovní a fyzickou výkonnost,
- vypadat dobře,
- minimalizovat efekty stárí,
- redukovat hmotnost,
- vytvořit si nové stravovací návyky,
- zanechat kouření,
- omezit pití alkoholu,
- předcházet nemocem,
- nalézt duševní rovnováhu,

- eliminovat stres,
- bavit se,
- relaxovat.

Všechny tyto efekty jsou pro současnou společnost velice žádané, můžeme říci, že wellness je „in“. Lidé si stále více uvědomují význam zdraví pro kvalitu života.

Na wellness je zajímavé to, že najde zákazníky u všech věkových skupin obyvatel. Mladí lidé hledají nové zážitky, střední generace hledá únik před každodenním pracovním stresem a nejstarší generace se tímto způsobem snaží udržet fit, zamezit stárnutí.

Tyto všechny trendy jsou příležitostí pro podnikatele v cestovním ruchu. Proto můžeme u nás i ve světě pozorovat v posledních letech významný nárůst počtu wellness zařízení, vznik takzvaného wellness cestovního ruchu. Jedinec, který se rozhodne žít wellness, aplikuje metody wellness nejen v každodenním všedním životě, ale chce tímto způsobem žít i v době dovolené. Vždyť právě dovolená je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak odbourat každodenní stres a aktivní dovolená patří neodmyslitelně k wellness životnímu stylu. Ale i lidé, kteří ve všedním životě neaplikují wellness, mohou k tomuto životnímu stylu v době dovolené přičichnout a třeba u něj i zůstat. Wellness zařízení nejsou tedy vyhledávána jenom zákazníky, kteří žijí ve wellness stylu, ale často lidmi, kteří chtějí právě v době dovolené udělat něco pro sebe a své zdraví.

Ačkoli je wellness životní styl atraktivní pro všechny věkové skupiny, nejvíce vyhledáván je osobami středního a staršího věku. To je vzhledem ke stárnutí populace a tudíž růstu podílu starších osob pro podnikatele ve wellness zajímavou příležitostí. Existují určité obavy, že demografické stárnutí může být pro cestovní ruch hrozbou, nikoli však pro wellness cestovní ruch, pro který je spíše příležitostí.

U nás se vznikají dvě formy wellness cestovního ruchu. Jedná se o lázeňský a hotelový wellness.

Lázeňský wellness se vyvinul v místech, kde je poskytována také klasická lázeňská péče. Od 90. let můžeme pozorovat pokles počtu tradičních lázeňských pobytů. Důvodem je menší ochota pojištěnec tyto pobyty hradit a také menší množství času, který jsou zákazníci ochotni věnovat lázeňskému pobytu. Rizika, která z těchto trendů pro lázně plynula byla významně snížena nabídkou wellness pobytů, které se staly hitem nabídky většiny nejen českých lázní. Tyto pobyty jsou

charakteristické tím, že jsou kratší než klasické lázeňské pobyty a jsou hrazeny výhradně ze soukromých zdrojů. Jelikož se zpravidla jedná o zdravé zákazníky toužící po odpočinku, nemusí být tito zákazníci pod kontrolou lékařů. Jedná se v podstatě spíše o aktivní dovolenou, než o léčbu. Protože jsou účastníci wellness pobytu samoplátcí, mají často vyšší nároky na nabídku a kvalitu služeb. A to nejen služeb spojených s léčbou či procedurami, ale i na kvalitu služeb jako je ubytování a stravování.

Hotelový wellness znamená připojení wellness služeb ke klasickým hotelovým službám. Některé wellness hotely nabízejí širší nabídku wellness, jiné užší. V případě vysoce specializovaných wellness hotelů se jedná nejen o existenci wellness centra, ale i o celkovou atmosféru hotelového zařízení. Samozřejmostí je pak i možnost zdravého stravování v hotelové restauraci. Zázemí wellness centra je tvořeno především sportovním centrem, relaxačním centrem a kosmetickým salónem.

Hlavní přínosy wellness centra spočívají v získání nových zákazníků, ve zvýšení obrátu a v celkovém zlepšení image provozu. Wellness nabídka také prodlužuje turistickou sezónu daného hotelu, jelikož většinu wellness služeb je možné provozovat bez závislosti na počasí. Významné je také zvýšení atraktivity hotelu pro business cestovní ruch.

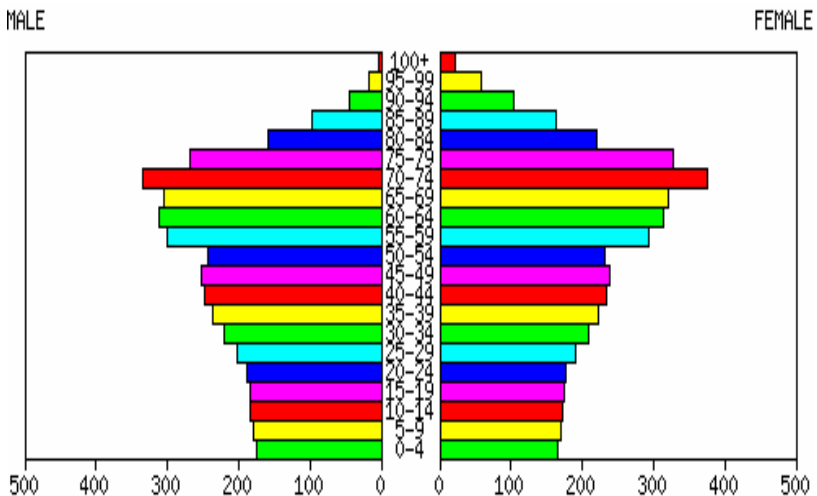
3. Wellness pro seniory a cestovní ruch

3.1 Vymezení trhu seniorského CR z hlediska wellness

Jako cestovní ruch seniorů označujeme cestovní ruch starší generace. Není přesně daná věková hranice, od které je člověk zařazen do této skupiny. Podle některých pramenů je to již od 50 let, častější je však vymezení od 55 či 60 let. Vzhledem k tomu, že se ve vyspělých zemích zlepšuje zdravotní péče, propaguje se zdravý životní styl, prodlužuje se i délka vitálního života. Senioři disponují větším množstvím volného času a tak mohou cestovat během celého roku, zvyšuje se také množství peněžních prostředků, které jsou ochotni investovat do cestování a do péče o své zdraví.

Podle odhadů U.S.Census Bureau bude v České republice v roce 2050 podíl této skupiny (starší 50 let) na celkové struktuře populace téměř 52%, což je nárůst oproti šetření z roku 2000 o 20 procentních bodů. Je tedy zřejmé, že tento segment v sobě skrývá obrovský potenciál. Nejvyšší nárůst v podílu na celkovém počtu obyvatelstva se předpokládá u věkové skupiny 80 a více let.

Graf 2: Očekávaná věková struktura populace České republiky v roce 2050 v tis.



Zdroj: U.S. Census Bureau, International Database
pozn. male – muži, female – ženy

Je vědecky dokázáno, že pravidelným cvičením, zdravou stravou a psychickou pohodou, tedy obecně naplněním wellness ideálů, může být kvalita života seniorů podstatně zlepšena. Seniori zůstávají aktivní stále déle a mají zájem o své zdraví dále pečovat. Častěji využívají metody, které by podpořily jejich relaxaci, vyvolaly pocit pohody a celkově blahodárně působily na zdraví. Chtějí získat novou energii. Nabídka na trhu cestovního ruchu se tak stále více přizpůsobuje jeho specifickým potřebám. Lázeňská zařízení, wellness centra i hotely nabízejí produkty speciálně určené tomuto segmentu.

Rok 2000 je považován za vznik seniorského cestovního ruchu v České republice a jedním z jeho nejdůležitějších motivů se staly lázeňské wellness programy, poznávací turistika a pobyty u moře. Z hlediska struktury účastníků CR nejvíce roste právě podíl seniorů. Dle Asociace českých cestovních kancelářích byl v roce 2007 podíl seniorů mezi zákazníky cestovních kancelářích a agentur přibližně 10%. V porovnání s ostatními vyspělými zeměmi je seniorský cestovní ruch v ČR stále méně rozšířen. Následující tabulka uvádí jeho zastoupení ve vybraných zemích.

Tabulka 3: Cestovní ruch seniorů – účastníci mezinárodního CR starší 60 let v roce 2000

Země	Podíl seniorů na světových příjezdech
Německo	20 %
UK	16 %
Francie	30 %
USA	27 %
Španělsko	15 %
Kanada	28 %
Itálie	13 %
Japonsko	27 %
Průměr v EU 15	18 %
Česká republika	10 %

Zdroj: Mag Consulting

Z výzkumů UNWTO, které zjišťovaly postavení výdajů na cestování a péči o vlastní zdraví mezi seniory ve vyspělých zemích, vyplývá, že je řadí na první příčku mezi všemi výdaji a na cestování vynakládají dokonce vyšší částky, než na běžné spotřební výdaje. Další rozvoj čerpání wellness procedur seniory bude záviset na růstu jejich disponibilních příjmů, respektive důchodů a růstu cen. Nejvíce citliví jsou seniori na růst cen potravin a bydlení (elektřiny, plynu a nájemného).

3.1.1 Segmentace trhu seniorů

Trh seniorů podle výše zmíněných charakteristik zahrnuje poměrně širokou skupinu obyvatel. Abychom mohli tyto skupiny efektivněji oslovit, je třeba znát jejich charakteristiky, potřeby i přání. Určité odlišnosti můžeme pozorovat u těchto skupin:

Lidé ve věku 50 a více let

Lidé v tomto věku většinou ještě pracují, ale jsou finančně nezávislí. Nejsou již finančně zatíženi investováním do zařizování domácností či výchovy nezletilých dětí. Mnohdy mají celoživotní úspory, které jsou ochotni investovat do svého zdraví. Mají již odrostlé děti a hledají různé způsoby, jak se věnovat sami sobě, jak si rozšiřovat obzory, odpočívat a znovu žít. V USA představuje tento segment nejčastější zákazníky wellness center.

Lidé ve věku nad 60 let

Tato skupina je tvořena obvykle lidmi, kteří jsou v důchodu a mají tak dostatek volného času. Díky zlepšující se zdravotní péči mají možnost dále aktivně žít. Oblíbené jsou zimní pobyty u moře v teplých krajích a relaxační wellness pobyty. V budoucnu očekáváme, že se věk odchodu do důchodu bude stále zvyšovat a tak pro tento segment budou platit podobné charakteristiky jako pro segment předchozí.

Lidé nad 70 let a starší

Tento segment vyžaduje specifické vybavení a služby. Klade vyšší důraz na kvalitu poskytovaných služeb, je třeba zvážit zdravotní rizika .

3.1.2 Seniorský CR v závislosti na využití kapacity wellness hotelů v České republice

Hotely si ve většině případů nevedou přesné statistiky, které by se zaměřovaly na věkovou strukturu návštěvníků wellness. Dle dostupných údajů můžeme konstatovat, že zákazníci do 50ti let se soustředí především do hotelových sportovních wellness center (cca 70 %) a využívají zde bazén, whirlpool, saunu, fitness a další cvičení s instruktory. Naopak skupina zákazníků starších 50ti let, kterou trápí různé zdravotní komplikace či bolesti, využívá spíše regenerační procedury. Mezi regenerační procedury řadíme klasickou rehabilitaci, která je vyhledávána zhruba ze 70 % právě zákazníky staršími s různými zdravotními komplikacemi a regenerační procedury (např. masáže, služby beauty centra), které jsou doménou především zákazníků střední generace (30 – 50 let).

Tabulka 4: Využití jednotlivých wellness služeb hotelů OREA v závislosti na věku zákazníků

Druh wellness aktivit	Podíl zákazníků do 50ti let	Podíl zákazníků nad 50 let
Sportovní wellness	70 %	30 %
Regenerační procedury rehabilitačního charakteru	30 %	70 %
Regenerační procedury, kosmetické a masážní služby	80 %	20 %

Zdroj: Orea wellness hotel Horizont, Orea hotel Špičák

3.2 Wellness nabídky pro seniory

3.2.1 Charakteristika wellness produktů pro seniory

Wellness produkty můžeme chápat dvojím způsobem. Mohou to být konkrétní, jednotlivé procedury čerpané seniory ve wellness centrech. Na druhé straně se může jednat o předem sestavené kombinace různých druhů služeb, které jsou určeny starší generaci populace a zohledňují obecné potřeby a požadavky této věkové skupiny. Jejich cílem je posílení, případně regenerace fyzických a duševních sil zákazníků. Zahnují zpravidla ubytování ve vhodném ubytovacím zařízení, stravování formou polopenze či plné penze a odbornou péčí o tělo (masáže, nejrůznější pohybové aktivity a procedury).

3.2.2 Příklady wellness produktů

Většina poskytovatelů lázeňských služeb v České republice nabízí svým zákazníkům balíčky různých wellness procedur za souhrnnou cenu. Vytváří tak speciální programy určené svým charakterem pro starší věkovou skupinu. Souhrnnou nabídku pak tvoří tzv. balíčky, ve kterých nalezneme jak lázeňské procedury, tak produkty wellness. Pro představu uvádíme několik příkladů:

Lázně Konstantinovy Lázně vytvořily speciální program pro své zákazníky starší 55-ti let. Jeho cílem je prohloubit kvalitu života starších lidí. V popisu tohoto programu se uvádí: „Účastníci pobytu jsou seznámeni s možnostmi aktivního stáří, zapomenou na osamění, podrobně se seznámí se svým zdravotním stavem a zvýší svoji fyzickou i psychickou kondici.“ Součástí balíčku je ubytování na 7 nocí

s polopenzí, základní lékařské vyšetření, pohovor s lázeňským lékařem, vyšetření EKG, 2 uhlíkové koupele, 2 aplikace zřídelného plynu, 1 podvodní masáž, 1 oxygenoterapie, 2 vstupy do solné jeskyně, odborná přednáška a jedna klimatoterapie (tj. vycházka s turistickým průvodcem do okolí Konstantinových Lázní).

Lázně Velichovky sestavily program pro osoby starší 60 let, který zahrnuje ubytování na 7 nocí se stravováním (na výběr je polopenze nebo plná penze, v lázeňské jídelně či v kavárně) a tyto léčebné procedury: 2 oxygenoterapie, 1 perličkovou koupel, 1 bylinnou koupel, 2 slatinné zábaly, 1 amma masáž a 2 klasické částečné masáže.

Lázně Bechyně nabízejí obdobný pobyt SENIOR sestávající z ubytování na 7 nocí ve dvoulůžkovém pokoji, plné penze, lékařské konzultace a celé řady procedur: 1 slatinného zábalu, 2 vstupů do plaveckého bazénu, 2 vonných relaxačních koupelí, 2 vířivých skupinových koupelí, 2 suchých uhlíčitých koupelí, 1 klasické částečné masáže, 2 cvičení v bazénu a 3 masáže v masážním křesle. Součástí tohoto balíčku je i poznávací vycházka po Bechyni a vstupenka na hudební večer.

3.3 Rizika a přínosy wellness programů pro seniory

3.3.1 Zdravotní rizika některých specifických aktivit

Při přípravě wellness produktů pro seniory musíme brát vždy v úvahu jejich zdravotní stav a zvýšené nároky na bezpečnost. Při delších wellness pobytech je vhodné zajistit stálou lékařskou službu v místě pobytu. Důležitou otázkou je také vybavení wellness centra, které by mělo mít bezbariérový přístup. Zvážit bychom měli i výběr lokality. Nedoporučuje se pobyt v extrémních podmínkách, které představují zvýšené zdravotní riziko pro starší generaci.

Zdravotní riziko pro seniory představují vysoké teploty či náhlé změny teplot. Zvýšenou pozornost musíme věnovat pravidelnému pitnému režimu. Zvážit bychom měli jejich dlouhé saunování, kryoterapii či pouhé přechody z klimatizovaných místností na ostré slunce a vysoké teploty. Vhodnější jsou aktivity, které se provádějí při běžných teplotách. Ze sportů lze jen doporučit např. pěší turistiku, v zahraničí se stala velmi populární tzv. nordic walking a své místo si získává i v ČR. Vhodná je také jízda na kole. K dispozici na českém trhu jsou také speciální posilovací stroje určené přímo tomuto

segmentu. Jsou doplněny např. schůdky a různými opěrkami, které mají napomoci většímu pohodlí a bezpečnosti při cvičení.

3.3.2 Přínosy wellness z hlediska tělesného a duševního zdraví seniorů

Samotná podstata wellness směřuje k dosažení vyšší kvality života v každém věku. Wellness usiluje o dosažení stavu, kdy se cítíme dobře po stránce fyzické i duševní. Hledáme harmonii a vyrovnanost v osobním životě.

Zdraví, jak bylo zmíněno výše, je chápáno jako stav úplně tělesné, duševní a sociální pohody. Fyzický stav člověka přitom úzce souvisí s jeho psychikou. Fyzická bolest vyvolává negativní emoce, podrážděnost, deprese, tendenci kritizovat blízké i cizí osoby a záporně hodnotit nastalé jevy. V zákaznickém chování se může projevit nespokojeností s poskytovanými službami, které by zdravý zákazník se shodnými preferencemi hodnotil ve stejném případě kladně. Pokud se senioři necítí být v dobré tělesné kondici, nemají chuť cestovat a nepoptávají téměř žádné produkty na trhu cestovního ruchu s výjimkou lázeňských služeb a wellness. Využívání právě těchto služeb a jejich blahodárné účinky na organismus následně umožní zákazníkům aktivně se účastnit dalších forem cestovního ruchu. Regenerace fyzických i duševních sil jim otevírá brány k letním i zimním sportovním zaměřeným pobytům. Z tohoto úhlu pohledu můžeme konstatovat, že produkty wellness mají multiplikační efekt, ze kterého mohou těžit nejrůznější poskytovatelé služeb cestovního ruchu.

3.3.3 Význam wellness v preventivní péči o seniory

Je vědecky dokázáno, že správná skladba výživy, pravidelně prováděné cvičení a duševní rovnováha může ovlivnit i samotný průběh pozdějšího onemocnění. Zkracuje se jeho doba a zeslabují se i nepříjemné příznaky a podstatně se eliminuje i pravděpodobnost jeho výskytu. Senioři jsou více náchylní k různým chorobám a proto je důležité zvolit vhodnou prevenci jejich vzniku – žít wellness. Pokud budeme respektovat zásady wellness životního stylu, je velmi pravděpodobné, že se dožijeme i vysokého věku. Hlavní odměnou nám však bude tělesná a duševní pohoda - tedy příjemný a spokojený život.

3.4 Požadavky seniorů na wellness programy

Senioři jsou důležitým segmentem trhu wellness programů a proto musíme znát jeho požadavky a přání, abychom vytvářeli takové

produkty, které se setkají s pozitivní odezvou. Výzkumy trhu, které se zaměřují na segment seniorů, předpokládají vzrůst poptávky tohoto segmentu po cestování a po čerpání wellness procedur.

Nejprve se budeme věnovat obecným požadavkům seniorů na cestování, tedy i takového, jehož motivem je wellness. Můžeme říci, že senioři preferují cestování ve skupinách. Při zařizování zájezdů se častěji spoléhají na cestovní kanceláře a v menší míře si zařizují zájezdy sami přes internet. Požadují vysokou kvalitu všech čerpaných služeb. Preferují kompletní zajištění všech služeb, které jsou spojeny s wellness programem. Velký důraz je přikládán celkovému pocitu pohodlí. S tím souvisí i fakt, že vybírají zájezdy, které jsou mimo sezónu či dny pracovního volna. To je dáno zejména tím, že nejsou omezeni množstvím volného času a také tím, že mimo sezónu jsou obvykle nižší ceny. Jako doplněk relaxačního programu senioři ocení různé poznávací, kulturní a vzdělávací akce.

3.4.1 Požadavky na ubytování

Při volbě ubytování senioři berou v úvahu řadu aspektů. Jedním z nich je i lokalita daného ubytovacího zařízení. Senioři preferují pobyt v teplém klimatu. Svoji roli sehrává také prostředí, ve kterém mají být ubytováni. Přednost dávají klidným místům se specifickou atmosférou.

Lze říci, že preferují vyšší třídu ubytování v hotelech a obdobných zařízeních. Jsou ochotni si za vyšší standard připlatit, ale očekávají i kvalitu produktu. Samozřejmostí je vybavení pokoje sociálním zařízením. Velikost a umístění pokoje záleží na individuálních požadavcích a na pohyblivosti jedince. Pokud chceme ve svém ubytovacím zařízení ubytovávat seniory, samozřejmostí by měl být bezbariérový přístup. Častěji využívají ubytování v jednolůžkových pokojích.

Důležitým faktorem spokojenosti nejen zákazníků starší generace je přístup personálu. Oceňují laskavé, profesionální jednání. Určitě je hodnoceno kladně, pokud je součástí personálu poskytující ubytovací služby zdravotník, který může poskytnout kvalifikovanou pomoc v případě potřeby.

Seniorům je velmi často poskytována sleva na ubytování, obvyklá je v rozmezí 3 - 5 %. Hotelové řetězce připravují speciální slevové karty, které jsou určeny pro seniory. V České republice je pro stálé zákazníky ubytovacích zařízení z řetězce OREA hotels starší 55 let připraveno

členství v programu Orea hotels senior pass. Vlastníkovi této karty jsou nabízeny speciální slevy – až 20 % z pultových cen ubytování.

3.4.2 Požadavky na stravování

Stravování seniorů má určitá specifika. V každé etapě života se liší nutriční potřeba v několika směrech. Tělo také často nedává dostatečné signály potřeby výživy, které jsou dány fyziologickými změnami probíhajícími v lidském těle.

Až 80 % seniorů (dle Fóra zdravé výživy) pociťuje snížené chuťové i čichové vnímání. Ve starším věku se také snižuje vnímání pocitu žízně a tím pádem jsou ohroženi vyšším rizikem dehydratace. Různé zdravotní komplikace (např. problémy se zuby a dásněmi) a nutnost užívat léky také ovlivňuje chuť k jídlu. Zhoršená pohyblivost a problémy se zrakem vedou k tomu, že klesá schopnost připravit si pokrm vlastními silami. Často se stane, že je vynechána denní porce jídla z pouhé zapomnětlivosti. K nevhodné skladbě výživy může také docházet snahou ušetřit co nejvíce finančních prostředků, sociální odloučeností a z pocitu izolace.

Je prokázáno, že výživa a zdravotní stav spolu úzce souvisí a ovlivňují se navzájem. Pokud chceme zabezpečit seniorům kvalitní stravování, měli bychom do přípravy zahrnout nutriční specialisty, kteří odborně sestaví správný jídelníček dle aktuálního zdravotního stavu či druhu diety.

Je důležité, aby strava byla podávána v pravidelných intervalech. Chuť k jídlu u seniorů podpoří jeho vizuální přitažlivost, lákavost a vhodné ochucení. Strava však vždy musí respektovat dietologické požadavky. Velkou pozornost věnujeme kultuře stolování.

Senioři často trpí nedostatkem minerálních látek a vitaminů. Je to dáno jednak snížením schopnosti těla vstřebat je a také jejich nízkým příjmem (zejména ovoce a zeleniny). Musíme zabezpečit zejména zvýšený příjem antioxidantů, které pomáhají redukovat účinky volných radikálů, dále vitamínu C, B a kyseliny listové. Z minerálních látek je častý deficit železa, zinku a vápníku.

Obecné požadavky na výživu seniorů jsou dle Fóra zdravé výživy (sdružení odborníků zabývajících se problematikou vlivu výživy na zdraví) tyto:

1. Pravidelná, pestrá strava.
2. Respektující zdravotní stav jedince.

3. Přípravovaná s ohledem na chuťové preference.
4. Zabezpečující dostatečný přísun energie.
5. Zahnující dostatečný přísun tekutin v pravidelných intervalech.
6. Preferující kvalitní rostlinné tuky a oleje.
7. Zabezpečující dostatečný přísun ovoce a zeleniny.
8. Obsahující dostatečné množství vitaminů, minerálních látek a bílkovin.

3.4.3 Požadavky na procedury

Senioři představují významný segment, jehož požadavkům se přizpůsobují wellness centra svojí nabídkou. Mění se postoj seniorů ke zdraví a aktivně se chtějí podílet na jeho zachování a udržení vysoké kvality života do pokročilejšího věku. Wellness centra pro seniory obvykle vytvářejí delší wellness programy, než je tomu u populace mladší, která nemá dostatek volného času.

Odlišné jsou také poptávané procedury. Senioři preferují především ty z oblasti medical wellness (rehabilitace, vodoléčebné procedury a další). Usilují o zmírnění zdravotních problémů, které jsou spojeny s vyšším věkem. Obvyklou součástí wellness pobytů je také vstupní a výstupní prohlídka lékařem. V tomto bodě se úzce prolíná wellness a lázeňství. Jedná se o kombinaci 2 produktů a je těžké hledat hranici, kde končí lázeňská péče a začíná wellness. Kromě užívání si blahodárně působících procedur mají senioři zájem propojit wellness služby i s poznáváním okolí, jeho historií a místní tradicí. V západních zemích jsou hitem wellness pobyty, které jsou spojeny i s kurzy vaření, při kterých si účastníci takovýchto pobytů vyměňují zkušenosti z této oblasti. Důkazem stálé snahy inovovat a zatraktivnit wellness produkty je i švýcarské město Leukerbad. Každoročně pořádaný festival je jakýmsi propojením wellness a literárního festivalu. Pro účastníky jsou klasické wellness procedury jako např. koupele a masáže zpestřeny autorským čtením knih. Mohou se tak nechat unášet literárními příběhy v příjemném prostředí wellness centra. Na program jsou dále prohlídky okolí a ochutnávky gastronomických specialit jihošvýcarského kantonu Walliských Alp.

Řada wellness provozů zahrnula do svých produktových balíčků určených starším zákazníkům doplňkové služby, které byly speciálně navrženy pro seniory.

Jedná se zejména o:

- ošetrovatelskou službu během celého pobytu,
- sestavení procedur na přání zákazníka až na místě po lékařské prohlídce – nejsou pevně dány procedury, které musí být vyčerpány, ale jen jejich minimální počet (např. 1 denně),
- odborné přednášky během pobytu.

Co se týče procedur, požadované jsou zejména:

- inhalace minerální vody,
- léčebné cvičení v bazénu,
- masáže (klasické, podvodní, reflexní),
- zábaly (peloidní, rašelinový, slatinný),
- koupele (jodobromová, perličková, uhličitá, bylinná),
- vířivky,
- solná jeskyně,
- oxygenoterapie,
- pitná kúra.

3.4.4 Požadavky na pohybové aktivity

Wellness program doplněný o vhodné cvičení může přispět ke zvýšení vitality, zlepšení nálady a celkového pocitu zdraví. Pohybové aktivity však musí respektovat aktuální zdravotní stav. Řada seniorů je přesvědčena, že když necvičili roky, není již možné v tomto věku začít. Opak je však pravdou. Důležité je zvolit správný druh aktivity i s ohledem na to, aby je bavila. Konkrétní druh aktivity závisí jak na předchozím sportování, tak na zdravotním stavu jedince. Někomu vyhovuje provádět „kruhový trénink“ – tedy často měnit pohybové aktivity, aby se nestaly rutinními, jiní naopak preferují zlepšování se v jedné činnosti. Pravidelně prováděné pohybové aktivity přispívají ke zvýšení jejich sebevědomí a získání energie. Cvičení také působí antidepresivně, má vliv na kvalitu spánku a utužují se při něm sociální kontakty.

Senioři by pro bezpečné cvičení měli dodržovat určitá pravidla, která pomohou eliminovat zdravotní rizika. Před tím, než začnou sportovat, měli by konzultovat svůj zdravotní stav ve vazbě na prováděný druh cvičení s lékařem. Před zahájením cvičení by se měli důkladně zahřát a protáhnout se, stejně tak i po cvičení. Pokud se zvolená pohybová aktivita odehrává venku na slunci, je dobré

vzít si sluneční brýle, pokrývku hlavy. Důležité je také zabezpečit dostatečný přísun tekutin.

Dle Centra sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně lze sportovní aktivity seniorů rozčlenit do následujících skupin:

- **Aerobní aktivity**
Turistika – procházky v přírodě, nordic walking, vodní sporty – plavání, aqua – gymnastika, jízda na kole, běh na lyžích či tanec.
- **Silové aktivity**
Posilování ve fitness centru s odborným dohledem trenéra.
- **Koordinační trénink**
Cvičení zlepšující rovnováhu a stav páteře, joga, pilates, strečink, cvičení na míčích.

4. Služby v oblasti wellness v CR

4.1 Wellness jako ekonomické odvětví v cestovním ruchu

Trendem poslední doby je bezesporu žít zdravě, splňovat ideály wellness. Z prvopočátku byl wellness chápán jen jako novinka, která může ovlivnit poptávku trhu na krátké období a poté přijde na trh jiná a lepší filozofie, která současný wellness trend nahradí. Ukázalo se však, že wellness je schopen přizpůsobovat se tržním podmínkám a zachovávat si přitom i svou podstatu.

Lázeňství a wellness, obě tato odvětví často též označována jako wellness & spa, jsou významným segmentem v oblasti cestovního ruchu. Díky lidskému uvědomění si, že zdraví je jen jedno a je nepostradatelné a mnohdy i těžko nahraditelné, se ho lidé snaží chránit před negativními vlivy okolí spjatými s dnešním rychlým tempem a způsobem života. Snaha o zdravý životní styl se promítla i do požadavků na wellness služby, které pomohou zdraví utužovat a povedou k dynamickému rozvoji této formy cestovního ruchu.

Wellness odvětví nabízí vzhledem k rostoucímu zájmu o něj zajímavou podnikatelskou příležitost a je motivem pro finanční investování. Zatímco v západních zemích už nastupuje druhá vlna wellness – tzv. selfness (zaměřuje se na individualitu jednotlivce, respektuje to, že každý má svá specifická a nezaměnitelná přání a potřeby), v Česku se zájem o wellness teprve vyvíjí a wellness si postupně získává stále více zastánců.

Wellness z pohledu ekonomického lze chápat jako souhrn ekonomických činností různých oborů a odvětví, které svými výsledky uspokojují potřeby zákazníků wellness center. Na trhu wellness služeb jsou poptávajícími zákazníci, kteří využívají služeb wellness center, a nabízejícími pak provozovatelé jednotlivých wellness zařízení. Kvalita lidských zdrojů je v této oblasti považována za velice významnou složku.

Wellness zasahuje do mnoha sfér ekonomického a sociálního života společnosti. Výdaje na něj vynaložené a s ním spojené jsou součástí hrubého domácího produktu a přispívají k přebytkové platební bilanci státu. Rozvoj tohoto oboru podporuje investiční činnost a zaměstnanost.

4.2 Klíčové struktury a poskytovatelé služeb nabízející individuální péči v oblasti wellness

Provozní řady pro návštěvníky wellness center

V rámci propagace cestovního ruchu pro všechny by měly být vytvořeny v oblasti wellness cestovního ruchu procesy, které zabezpečí univerzální dostupnost prostředí, služeb a produktů, které nejsou diskriminační, ale jsou zdravé, bezpečné, funkční a estetické.

Mezi základní skupiny obyvatel, na které je třeba se v rámci forem cestovního ruchu pro všechny zaměřit, patří:

- mládež,
- rodiny s nízkými příjmy,
- senioři,
- zdravotně handicapovaní.

Wellness centra mohou připravovat speciální balíčky pro tyto tržní segmenty či se na ně plně soustředit.

Wellness centra nabízejí svým zákazníkům různé produkty a služby a podle toho má i provozní řád každého wellness centra svůj specifický charakter daný sortimentem nabízených služeb a produktů. Provozní řád wellness center upravuje veškeré činnosti, které probíhají v jejich prostoru. Mimo jiné vymezuje skupiny osob, které mají přístup do tohoto centra. Platí, že mají přístup všechny osoby, které nejsou vyloučeny místně příslušným hygienikem. Níže uvádíme příklady výjimek:

- Těhotné ženy mohou navštívit wellness centra se souhlasem svého ošetřujícího lékaře. Doporučuje se také, aby na jejich stav byl upozorněn personál wellness centra.
- Zrakově postižení mají např. přístup do vnitřních bazénů wellness centra pouze s doprovodem. Doporučuje se, aby osoba doprovázející byla stejného pohlaví jako zrakově postižený, aby mu mohla asistovat ve sprše a šatně.
- Tělesně postižení mají přístup pouze do těch wellness center, která jsou přizpůsobena charakteru jejich postižení. Z výše zmíněných důvodů se doporučuje, aby byla handicapovaná osoba doprovázena osobou stejného pohlaví, v případě, že potřebuje asistenci. Pokud je tělesně postižený odkázán na invalidní vozík, měl by být tento vozík před vstupem do bazénové části centra hygienicky očištěn, aby se zabránilo znečištění zejména „mokrě“ části wellness zařízení. V této části zařízení se

také doporučuje osobám využívajícím protézu končetin její odložení před vstupem do wellness zařízení.

- Do prostoru wellness centra nemají povolený přístup osoby, které jsou postiženy horečkou, zánětem očních spojivek, nakažlivými kožními chorobami, plísňemi nebo vyrážkami, chorobami provázejícími výtoky (např. hnisu), bacilonosičům střevních chorob, osobám nacházejícím se v karanténě pro výskyt infekce v kolektivu, členům rodin nebo příslušníkům domácností, v nichž se vyskytla nakažlivá choroba a kde není nemocný od ostatních izolován, osobám zahmyzeným a opilým.
- Z prostoru wellness centra může být vykázána osoba, která přes napomenutí přestoupí ustanovení provozního řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků, opije se nebo se chová jiným nepřístojným a rušivým způsobem.

4.2.1 Lázně

Přírodní léčebné lázně podle lázeňského zákona představují soubor zdravotnických a jiných souvisejících zařízení sloužících k poskytování lázeňské péče a jsou zákonem určeny jako přírodní léčebné lázně. Lázeňským místem se rozumí území nebo část území v němž se nacházejí přírodní léčebné lázně stanovené za lázeňské místo podle zákona.

Wellness jako trend současné doby začal být hitem i v nabídce lázeňských zařízení. Vznůstá počet zákazníků, kteří poptávají wellness programy. V minulosti se pobývalo v lázních zejména kvůli léčbě různých zdravotních neduhů. Většina těchto pobytů byla z části nebo úplně hrazena z finančních prostředků zdravotních pojišťoven. Tím, že se lázně otevřely i pro lidi zdravé, které se svým pobytem v lázních snaží zregenerovat, relaxovat a nabrat nové síly, naskytla se možnost zvýšit a diversifikovat zdroje příjmů lázeňských center. Tato diversifikace přináší výhodu zejména ve snížení rizik, která plynula z přílišné finanční závislosti na jednom zdroji – zdravotních pojišťovnách.

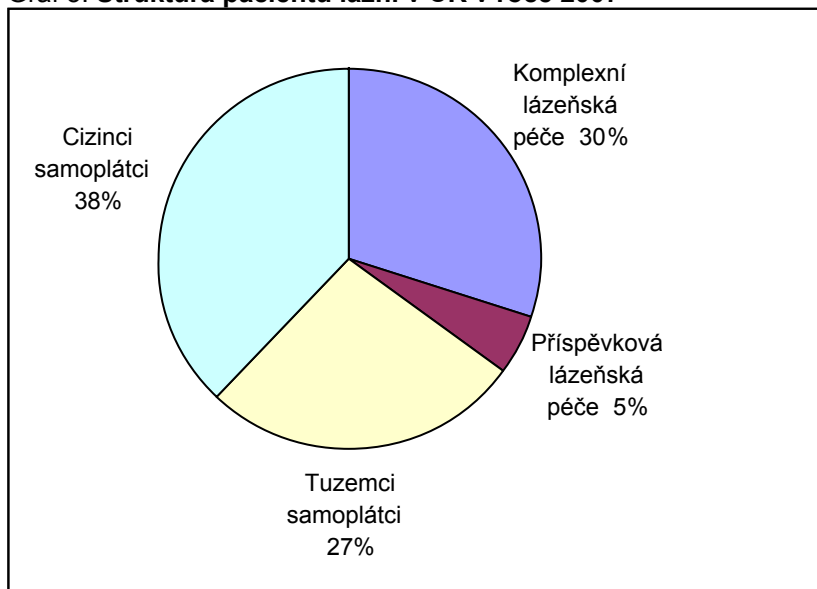
Dalším důvodem implementace wellness programů do lázeňské nabídky je zvýšení konkurenceschopnosti lázní. Tím, že lázně nabídnou vedle klasických léčebných pobytů i něco navíc, přilákají nový segment zákazníků či uspokojí další potřeby svých současných zákazníků.

Následující graf č. 3 ukazuje procentuální podíl pacientů, kteří si ubytování hradí sami, tedy tzv. samoplátci, a podíl pacientů, kterým

pobyt hradí pojišťovna ať už z části (příspěvková lázeňská péče), nebo úplně (komplexní lázeňská péče).

Pacienti samoplátci, kteří si hradí pobyt sami, očekávají za své peníze i odpovídající kvalitu služeb. Financování lázeňské péče je velkým výdajem a proto jsou pacienti nároční při zhodnocování celkového přínosu pobytu na zdraví. Nároky jsou kladené na služby v oblasti relaxace a regenerace, ubytování, stravování, ale i při trávení volného času. Pro uspokojení pacientů, kteří přijeli do lázní relaxovat a pečovat o své zdraví, je vhodné rozšířit klasickou lázeňskou nabídku o kvalitní kulturní nebo sportovní program. Zároveň se neočekává organizace pobytu jako u komplexní lázeňské péče. Nabídka služeb by měla být široká, ale pacient by měl mít možnost si služby nakombinovat dle svého uvážení.

Graf 3: Struktura pacientů lázní v ČR v roce 2007

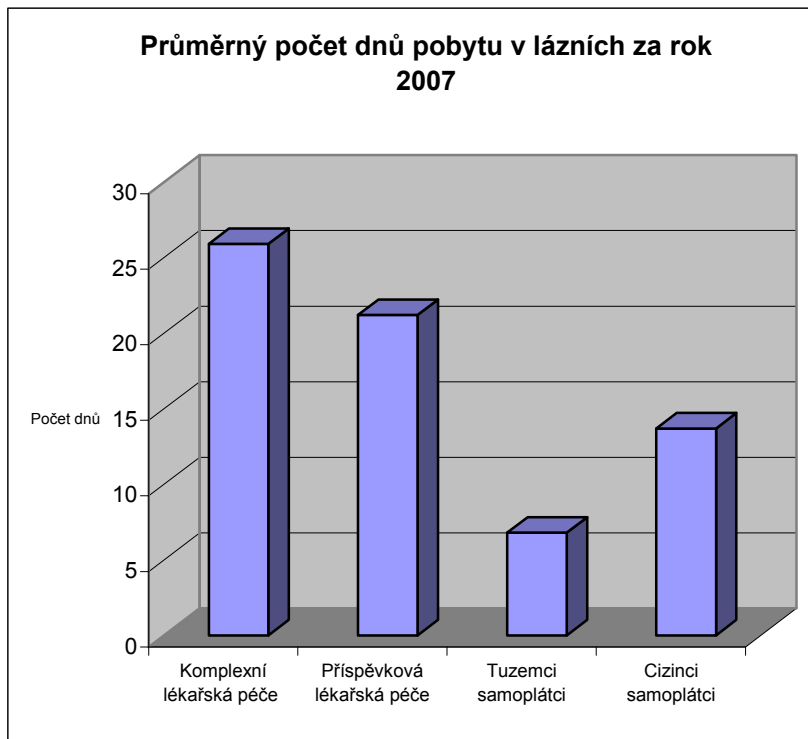


Zdroj: ÚZIS

Lázeňské pobyty se vlastním pojetím odlišují od wellness pobytů. Hlavním rozdílem klasického lázeňského pobytu a wellness pobytu jsou odlišní zákazníci. Zatímco klasickou lázeňskou péčí využívají především nemocní lidé, kteří mají léčebné kúry předepsané od lékaře, wellness lázeňské pobyty navštěvují lidé, kteří usilují o upevnění svého zdravotního stavu. Cílem je prevence, relaxace či regenerace.

Odlišení lze nalézt i v délce pobytu. V grafu č. 4 je vidět průměrná délka pobytu dílčích skupin. Nejkratší délku pobytu tj. 6,8 dnů mají čeští zákazníci, kteří si pobyt hradí sami, následují cizinci samoplátcí, kteří čerpají služby v průměru 13,7 dne. Rozdíl délky pobytu je dán zejména kupní silou jednotlivé skupiny. V případě lázeňského pobytu hrazeného v celé výši pojišťovnou se pobyt prodlužuje až na 25,9 dnů a u příspěvkové lázeňské péče je průměrná doba 21,2 dnů.

Graf 4: Průměrný počet dnů pobytu v lázních za rok 2007



Zdroj: ÚZIS

4.2.2 Hotely

Wellness zasahuje i do oboru hotelnictví. Pro hotel, který by v dnešní době neposkytoval alespoň základní wellness služby svým zákazníkům, je velmi těžké obstát v konkurenci. Wellness trend se promítá do portfolia nabízených služeb.

Podle míry zahrnutí wellness ideálů do koncepce hotelu dělíme tato ubytovací zařízení na:

- Wellness hotely,
- Hotely s wellness aspekty.

Dříve než se začne s výstavbou hotelu, nebo s rekonstrukcí, je zapotřebí si uvědomit, zda wellness bude základem filozofie hotelu, nebo jen nabízenou přídatnou službou. Tím, že se hotel rozšíří o bazén a whirlpool, automaticky se nestává wellness hotelem. Rozdíl je v celkovém pojetí hotelu.

U tzv. wellness hotelů je filozofie wellness hlavní myšlenkou a součástí všech činností hotelu. Hlavním mottem takového hotelu je, aby se zákazníci cítili dobře. Zákazníci jedoucí do wellness hotelu chtějí být opečováváni a rozmazlováni. Tento nový trend působí na všechny generace lidí. Mladí chtějí zážitky, jejich rodiče úlevu od následků hektického života, senioři zase chtějí pozastavit čas. Je na ubytovacím zařízení, aby dokázalo vyvolat ve svých potencionálních zákaznících dojem, že toto dokáže. Hotel může svým širokým spektrem úzce na sebe navazujících služeb z wellness oblasti uspokojit přání jakéhokoliv zákazníka.

Cílem pobytu zákazníků je upevnění zdraví, získání energie a relaxace. Člověk si uvědomuje možné negativní důsledky, které způsobuje hektický životní styl a hledá proto různé metody, které by je napomohly odbourat. Je proto nesmírně důležité, aby i v hotelu zákazníci dosáhli maximální tělesné a duševní pohody. Zdravý životní styl je trendem a je velmi propagován, informace o něm jsou dostupné ve všech médiích. Musíme tak počítat s tím, že část našich zákazníků má v tomto oboru rozhled, ale pořád existuje skupina zákazníků, která o wellness procedurách nemá mnoho informací. Součástí kvalitně poskytovaných služeb by mělo být informování zákazníka tom, co je obsahem jednotlivých procedur a měl by být zdůrazněn jejich pozitivní účinek na fyzické či duševní zdraví jedince. Neopomíjet bychom neměli ani zdravotní rizika, které mohou některé procedury představovat.

Dle rakouského průzkumu, který se věnoval aspektům návštěvnosti wellness hotelů, byl hlavním kritickým bodem, ovlivňujícím návštěvnost zejména pocit, který zákazníci při pobytu z ubytování měli. Řada z nich se nevracela proto, že se při pobytu necítili dostatečně dobře a v rovnováze. Pro ubytovací zařízení z toho plyne ponaučení aplikovat

wellness styl na všechny poskytované služby a měl by být zahrnut i do celkového designu ubytovacího zařízení.

Zákazník by se ve wellness hotelu měl cítit pohodlně a dobře už při příjezdu do hotelu a jeho dojem by neměl být narušen až do konečné fáze jeho odjezdu. K eliminaci chyb a nedostatků je nutné uvědomit si faktory, které by mohly ovlivnit jeho konečný dojem z pobytu. Jedná se zejména o tyto:

- poloha, vybavení a prostředí hotelu,
- správně vyškolený personál,
- kvalita a komplexnost nabízených služeb,
- kvalita stravovacích služeb.

Jedním z velmi důležitých aspektů úspěchu wellness hotelu je i jeho umístění. Rušivé elementy z venkovního prostředí mohou negativně ovlivnit celkový dojem zákazníka z pobytu. Hotel stojící v centru nebo v blízkosti rušné komunikace není vhodný. Stejně tak výhled z okna na ruch velkoměsta nenavozuje příjemný a relaxační pocit. V hodnocení zákazníka hrají důležitou roli detaily, jako květinová výzdoba (i před budovou), vůně (aroma lampa na recepčním pultu, nebo vůně přímo rozváděné klimatizací), které tvoří celkové prostředí hotelu. Vždy bychom se měli snažit odstranit, či alespoň zmírnit všechny negativní faktory, které by mohly záporně ovlivnit dojem zákazníka z námi poskytnuté služby. Ve wellness totiž nejde jen o pouhé vybavení relaxačního a fitness centra, ale o celkový pocit, který pobyt ve wellness hotelu vyvolá.

Dalším faktorem, dalo by se říci jedním z nejdůležitějších faktorů, ovlivňujícím celkový dojem zákazníka, jsou zaměstnanci hotelu. Informovanost, sžití se s firemní kulturou hotelu je zde nezbytné.

Nabízené služby by měly být poskytovány v stálé či rostoucí kvalitě. Kvalita je pro zákazníka jedním z hlavních kritérií při hodnocení svého pobytu. K dobrému dojmu může přispět poskytování služby propracované do nejmenších detailů. Například v případě, že je v hotelu bazén, sauna, nebo jiná vodní procedura, je vhodné mít na pokoji k dispozici nejen župan, koupací čepici, froté pantofle, ale i např. při odpočinku po náročné proceduře nabídnout zákazníkovi čaj nebo čerstvé ovoce pro doplnění energie. Vše by mělo probíhat v harmonii a plynule. V nabídce wellness hotelů by neměl chybět program volnočasových aktivit. Jedná se například o cyklistiku, možnost výletů a procházek po okolí, kulturní akce jako je návštěva blízkého

hradu, galerie, nebo koncertu. Zákazníka potěší např. bezplatné turistické mapky, nebo jen mapa s vyznačenými zajímavostmi na informační tabuli.

Wellness musí být zahrnuto i v jídelním lístku restaurace. Je kladen důraz na zdravou výživu, nezávadné potraviny a hlavně pestrost nabídky. Důležité je vhodně nabídnout a skloubit nutričně vyvážené pokrmy a pokrmy, které úplně nesplňují požadavky zdravé výživy, ale přispívají k lepší náladě našich zákazníků. Nemělo by chybět ani zařazení bio potravin do přípravy pokrmů. Zajímavým marketingovým nástrojem je i označení jídel za „domácí“. Vyplácí se podpora regionální kuchyně a typických výrobků pro danou oblast.

Certifikace wellness subjektů

Díky stoupajícím nárokům zákazníků wellness center, Česká asociace wellness (ČAW) připravuje certifikaci subjektů, které nabízejí služby z oblasti wellness a uvažuje se také o vytvoření jednotné klasifikace wellness hotelů. Je navrhováno, aby byla vybudována odborná a kvalitní základna profesionálů, kteří by odsouhlasené standardy prosazovali. Jednotné standardy by mohly ulehčit zákazníkům orientaci na trhu. Zajistila by se potřebná úroveň kvality. Certifikace ubytovacím wellness zařízením pravděpodobně přinese nárůst skupiny zákazníků, která certifikované služby vyhledává a při výběru destinace dává přednost wellness hotelům a ubytovacím zařízením označeným známkou kvality. Označení různých stupňů kvality wellness služeb v hotelech je pozitivní zároveň pro cestovní kanceláře, které by tím mohly také zvýšit zájem svých zákazníků.

Podle ČAW bude zavedení klasifikace trvat delší dobu (v řádu několika let). Zavádět by se měla na základě určení sedmi základních kritérií, podle míry jejich naplnění by se konkrétnímu hotelu mohl udělit status bronz, silver a nebo gold.

Dále existují hotely, kde wellness centra nemusí být primárním produktem, ale mohou nabídku služeb pouze doplňovat. Tyto hotely jsou obvykle vybaveny např. bazénem, fitness centrem či kosmetickým salónem, ale dále nejsou aspekty wellness životního stylu zahrnuty do pojetí hotelu a dalších poskytovaných služeb.

4.2.3 Bazény

Jako bazén (umělé koupaliště) můžeme označit krytou či nekrytou stavbu nebo zařízení určené ke koupání, které je přístupné veřejnosti. Součástí jsou také související provozní plochy s vybavením. Dělí se na:

- bazény s teplotou vody do 28°C – plavecké bazény,
- bazény s teplotou vody vyšší než 28°C – koupelové bazény,
- bazény pro kojence a batolata - určené pro koupání a plavání dětí do věku 3 let,
- brouzdaliště – nádrž s hloubkou vody do 40 cm určená pro koupání malých dětí.

Bazénové komplexy patří mezi zařízení, která jsou lidmi žijícími wellness životním stylem často vyhledávána. Každý ví, že voda má blahodárné účinky na zdraví. Pomocí vody lze velmi dobře zlepšovat svou fyzickou kondici, uvolnit svaly i relaxovat. Venkovní bazény jsou díky klimatickým podmínkám v České republice oblíbené zejména v letních měsících, proto by mělo být samozřejmostí disponovat i bazénem krytým a umožnit tak zákazníkům relaxovat či sportovat v něm po celý rok.

4.2.4 Sportovní (wellness) centra

Mezi ostatní wellness centra mohou patřit různá studia, která nabízejí wellness služby. V poslední době rozšířilo mnoho fitness center své služby. Klasické služby fitness charakteru jsou doplněny i o pasivnější formy odpočinku, které navozují pocit pohody. Zákazník chce být rozmazlován a nechce se zbytečně trápit na posilovacích strojích.

Tato centra se zaměřují na aktivní odpočinek svých zákazníků. Ti mohou cvičit v posilovně s kardiozónou, k dispozici jsou také cvičební sály pro kondiční a zdravotně-rehabilitační cvičení, spinningové sály, ricochetové kurty, squashové kurty, stoly pro stolní tenis nebo služby pro relaxaci tj. sauny s odpočívárnou, whirlpool, solária, masáže, vodní stříky i služby z oblasti alternativní terapie.

4.2.5 Ostatní centra

Ostatní centra, která mohou být založena na wellness filozofii, jsou kosmetické salóny. Jejich nabídka se týká zejména péče o obličej a o tělo. Kosmetika se stává součástí wellness. Mezi hlavní služby patří peeling, masáže, čistící ošetření či aplikace pleťových a tělových masek.

Procedury by měly být založené na účinnosti a na vytváření příjemné atmosféry, navození pozitivních emocí a skutečného požitku wellness.

Dříve byl pojem kosmetický salon spojován zejména se ženami. V dnešní době začínají vznikat salony speciálně pro mužské zákazníky, protože i muži chtějí o sebe veřejně pečovat. Vznikají pro ně speciální značky krémů, parfémů a vlastní speciální procedury ušité přímo pro anatomii mužského těla. Kosmetická péče se stala typickou činností v oblasti wellness.

4.3 Smyslové vnímání přijímané péče

4.3.1 Význam vnímání při péči

Díky smyslům analyzujeme příjemné i nepříjemné podněty přicházející z okolí. Zákazník nevnímá jen samotný průběh wellness procedury, ale i to, v jakém prostředí probíhá. Důležitou úlohu sehrává atmosféra místa, vůně či přístup personálu. Vnímání je naprosto rozhodující pro utvoření jeho nálady a pohody a podílí se i na hodnotícím procesu. Smysly jako zrak, čich, sluch, chuť a hmat mohou stimulovat pozitivně nebo negativně zákaznickovy pocity.

4.3.2 Smysly a jejich role v rámci péče

Zrak

Zrak je pro člověka jedním z nejdůležitějších smyslů. Získáváme jím asi 80 % všech získaných informací o okolním prostředí. Zrakem se vnímá světlo, které buď vychází ze světelného zdroje, nebo se odráží od předmětů a tak lze rozeznávat jejich uspořádání v prostoru, tvary, barvy, sytost i pohyb.

Tyto vjemy vyvolávají u jedince emoce, např. správně zvolené barvy dokáží povzbudit, sytost barev může podmínit intenzitu emocí.

K terapiím a filozofiím, které využívají smyslu zraku, patří feng shui (zaměřuje se na vytvoření estetického a harmonického prostředí), chromoterapie (terapie barvami), auro-soma (forma terapie pracující s barvami), iristerapie (součást čínské tradiční medicíny, zkoumá duhovku oka a její skvrny a změny, zaměřuje se na analýzu problémů v jejich zárodku).

Čich

Čich je vývojově nejstarší smysl. Zprostředkovává chemické informace z vnějšího prostředí a výrazně ovlivňuje emoční stavy a chování individua. Už Egypťané používali vůně k relaxaci a regeneraci. Využívali různých vůní k působení na lidské tělo i duši. Lidé si uvědomovali význam parfémů, esenciálních olejů a různých vonných tyčinek.

Výzkumy, které byly prováděné v poslední době ukazují, že pachy a vůně mají nejsilnější účinky ze všech smyslových vjemů a že působí bezprostředně na psychický stav člověka. Žádná jiná smyslová funkce není tak silně spojena s informacemi uloženými v podvědomí jako čich. Člověk se vědomě rád obklopuje příjemnými vůněmi. Nepříjemné pachy se snaží naopak odstranit a těm velmi nepříjemným se raději vyhýbá. Nepříjemný pach může dokonce vyvolávat zdravotní potíže jako zvracení, nevolnosti, bolení hlavy apod. Některé zvláště odporné zápachy působí na člověka tak trýznivě, že jeho jedinou touhou je co nejrychleji opustit zamořený prostor.

Libost či nelibost určitého čichového vjemu je individuální. To, co je pro jednoho nepříjemným zápachem, může být pro jiného lákavé. Vnímání chuti je zároveň úzce spojeno s vnímáním vůně. To, co označujeme jako „chut“ potraviny, je ve skutečnosti „aroma“, které je výsledkem vzájemného působení chuťových a čichových vjemů. Jsou ale vůně, které jsou příjemné všem, stejně jako některé zápachy jsou všem nepříjemné.

Ve wellness zařízení může být zákazníkům „nos“ stimulován všude. Vůně by měla odpovídat celé filozofii centra. Např. v thalassoterapeutickém centru by měla být použita vůně moře, která celkový dojem pobytu znásobí a prohloubí.

Existují terapie, které jsou založené na bázi vůně jedná se o tzv. aromaterapie. Tyto terapie stimulují náladu zákazníka a dokáží uvolnit tělo i emoce. Další procedury stimulující čich jsou medová masáž, čokoládová masáž atd.

Sluch

Sluch jako další z pěti smyslů je vhodné také využít pro navození pocitu radosti a harmonie u zákazníka. Zvuky příjemné pro tělo a mysl byly využívány již v dávné době. Sluch je smysl pro vnímání zvuku. Podnětem pro sluch jsou zvukové vlny, neboli kmitání molekul vzduchu.

Sluchem je možné rozeznat zvuky a tóny, jejich intenzitu, výšku, zbarvení a směr, odkud přicházejí.

Jedním z prostředků, které ovlivňují sluchové vnímání jedince, je hudba. Příjemná hudba může být doplněna při procedurách jako floating, různých druhů koupelí apod.

Příznivé účinky zvuku na lidský organismus se využívají zejména v následujících procedurách: podvodní muzikoterapie, terapie přírodními zvuky, terapie tóny, terapie slovem a jiné.

Chuť

Chuť, která je využita zejména při stravování, má také své místo ve wellness pojetí smyslů. Strava, kterou zákazník přijímá, by měla být zdravá a chutná a zároveň uspokojující a přinášející radost. Takže i když bude přijímané jídlo sebezdravější, nemusí to znamenat, že zákazníka dostatečně uspokojí. Ve wellness filozofii jde zejména o to, aby bylo docíleno pozitivních emocí, strava musí tedy chutnat.

Hmat

Hmat neboli dotyky cítí člověk díky elektromagnetickému poli dotýkaných předmětů. Existují tyto formy dotyků:

- **věcí** (voda, rostliny, masky u procedur, nábytek v pokoji zákazníka atd.) X **osob** (kontakt s fyzioterapeutem, podání ruky s manažerem atd.),
- **dobrovolné** – očekávané (vyžádaná masáž) X **nedobrovolné** - neočekávané, nevyžádané (v místnosti s větším počtem osob).

Hmat se využívá neustále. V oblasti wellness hrají dotyky velkou roli. Emoce a pocity jsou dotyky vytvářeny.

Nedobrovolné dotyky by neměly v komfortním prostoru existovat. Dotyky pro zákazníka by měly být co nejpříjemnější. Kladné emoce může vzbudit příjemné provedení materiálů a textilií, kterými je zákazník obklopen. Rozhodující jsou věci příjemné na dotek např. hotelový župan, povlečení, ručníky, vyhřívaná podlaha, typ podlahy, pohodlná lehátka u procedur a další.

Dotyky zaměstnanců by neměly být nevyžádané. Důležité je respektovat lidské odlišnosti a odlišnosti kultur. Každý jedinec má svou vlastní auru a každý sebemenší dotyk vnímá každý odlišně, proto je důležité vědět, že je zákazník správně interpretuje.

Ve wellness centrech se v souvislosti s hmatem vyvinuly tyto přístupy:

- **Materning** odvozen od slova mater tedy matka, tento přístup znamená mateřskou péči, mateřský přístup.
- **Cocooning** slovo cocoon – závitka, zámotek, jedná se o jemný přístup péče, něhu.
- **Pampering** odvozený od slova pamper – hýčkat, rozmazlovat, by měl být aplikován ve všech wellness centrech.

Ve wellness centrech jsou nabízeny zejména tyto terapie využívající dotyku: masáže – reflexní, klasické, thajské, kineziologie, osteopatie, hydroterapie atd.

4.4 Typologie procesů a procedur

4.4.1 Vybrané tradiční (standardní, zdokonalené)

4.4.1.1 Elektroterapie

Elektroterapie je součástí fyzikální léčby. Je založena na působení různých forem elektrické energie na lidský organismus. Již na přelomu 18. a 19. století byly popsány účinky dráždění nervosvalového aparátu galvanickým proudem (Volta, Galvani), ale již ve starém Egyptě (2000 let př. n. l.) bylo využíváno výbojů rejnoka elektrického pro léčebné účinky na lidský organismus.

TENS je velmi rozšířenou formou elektroterapie transkutánní elektroneurostimulace, která aktivuje nervová zakončení. Je založena na předpokladu, že vnímání bolesti je možné snížit pomocí správného dráždění nervů na různých úrovních nervového systému. Tato metoda ovlivňuje nejen vnímání bolesti, ale má vliv i na mozkové endorfiny a uvolňuje svalová ztuhnutí. Mezi další druhy elektroléčby patří: galvanizace, čtyřkomorová galvanizace, diadynamik, interference, diatermie a jiné. (Capko, 1998)

4.4.1.2 Magnetoterapie

Léčebné účinky působení magnetů na lidské tělo byly známy již před staletími, ale základy moderní magnetické terapie se vyvíjely současně s rozvojem fyziky, chemie a elektrofyziologie. Radíme ji mezi elektroléčbu. Existují různé zdroje magnetického pole, které se využívá v magnetoterapii.

Jedná se o:

- **statické magnetické pole** – magnetické nebo zmagetizované kovy, používají se například magnetické podložky, které mají v sobě zabudovány permanentní magnety,
- **střídavé magnetické pole** – hodnoty magnetického pole se mění v čase, takové pole je u vodičů a cívek napájených střídavým elektrickým proudem,
- **pulzní magnetické pole** – v okolí vodičů napájených pulzním elektrickým proudem, velikost hodnot pole se mění skokem.

Nejrazantnější účinek na lidské tělo mají pulzní magnetická pole. Magnetické pole působí analgeticky, protizánětlivě, urychluje hojení a působí protiedémově. (Capko, 1998)

4.4.1.3 Peloidoterapie

Jedná se o terapii, která využívá tepla a působení peloidů na lidské tělo. Praktikuje se přikládáním peloidu na část těla, nebo formou koupelí. Peloidy jsou látky, které vznikly přírodními procesy. Dělíme je na humolity (slatiny, rašeliny) a bahna.

Peloidoterapie má několik účinků na lidské tělo. Je oblíbená pro svůj tepelný efekt. Kinetická energie teplejšího peloidu prostupuje do kůže a dále do organismu. Dále se cení pro transportní efekt – z kůže se vymývají škodlivé látky a naopak se na ni váží látky z peloidního prostředí a mohou pronikat hlouběji do organismu. Při celkové koupeli v peloidu se může uplatňovat tlakový efekt na lidské tělo (vytlačuje se krev a lymfa z dolních končetin). (Capko, 1998)

4.4.1.4 Ostatní (oxygenoterapie, thalassoterapie)

Thalassoterapie

Thalassoterapie je založena na používání mořské vody, mořských řas, mořského bahna a mořského klimatu pro relaxaci a regeneraci organismu. Je zajímavé, že mořská voda má podobné složení jako plazma v lidské krvi. Mořská koupel působí velmi příznivě na lidské tělo. Při zahřátí na teplotu těla umožňují výtažky z mořských řas a teplá mořská voda absorbování minerálů, vitamínů a stopových prvků do pokožky těla, čímž dochází k jejímu prokrvení, k látkové výměně a obnově buněk, k regulaci vlhkosti pokožky atd.

Oxygenoterapie

Organismus potřebuje ke správnému chodu a udržení všech funkcí kyslík. Existuje tedy kyslíková terapie která napomáhá docílení vyššího oxysličení a roztažení všech krevních cest, zvýšení elasticity plicní tkáně tak, aby tělo bylo schopno po dlouhou dobu lépe využívat přirozený kyslík z ovzduší.

Oxygenoterapie je metodou, při níž je inhalován kyslík ze 40 - 60% směsi kyslíku a vzduchu pomocí masky, nosního katetru či v kyslíkovém stanu. Vdechování koncentrovaného kyslíku má velmi příznivý vliv na stav pacienta. Účelem této terapie je zpomalení procesu tělesného a duševního stárnutí (zvyšuje kvalitu a délku života), příznivé působení na psychiku, posílení imunitního systému, snížení nepříznivých dopadů špatných ekologických podmínek na zdraví a zvýšení tolerance k fyzické zátěži. (Capko, 1998)

4.4.2 Netradiční

4.4.2.1 Ayurveda

Ayurveda (někde psáno ajurvéda) je systém alternativní terapie pocházející z Indie (v sanskrtu znamená ajurvéda „věda života“). Je znám již tisíc let. Systém je založený na dodržování pravidel zdravé výživy, pravidelném cvičení, využívání příjemných a zároveň léčivých bylinných terapií, relaxaci, meditaci, pročišťování organismu, aromaterapii a terapii barvami. Smyslem ajurvédy není jen léčba, ale hlavně prevence vzniku chorob.

Hlavní myšlenkou je najít u každého jedince nejen harmonii tří dóš (životní energie), ale jde zároveň o rovnováhu v oblasti fyzické, duševní a duchovní. Ajurvéda se zabývá celým člověkem.

Snaží se o zachování rovnováhy energie v těle, nejdůležitější podmínky pro zdraví. Každý jedinec je odlišný a ajurvéda doporučuje individuálně založenou stravu, cvičení a celkovou životosprávu podle rasy nebo klimatických podmínek. Právě připsuštění individuálních odlišností a individuální přístup k terapii je výjimečností této medicíny.

Ájurvéda dělí člověka na tři životní energie zvané dóši, sedm tkání neboli dhatusy a množství kanálů zvané šrotasy. Z pěti prvků - vzduch, prostor, oheň, voda a země – vždy dva elementy tvoří základ tří dóš. Dóši jsou nazývány Váta, Pitta a Kapha. Každá z nich určí tělesné,

mentální a emoční predispozice zákazníka. Podle nich určí terapeut techniky a prostředky, které budou aplikovány.

Váta je energie pohybu, Pitta vyjadřuje metabolismus a Kapha odpovídá principu hmoty a struktury. Tyto energie se nacházejí v každém z nás, jen u každého jedince jsou v jiném poměru. Každý se odlišuje a je jedinečný. Množství jednotlivých dóš je u každého jiné, záleží to na individuální kombinaci těchto elementů u každé osoby, jež je daná v momentě narození. Všechny tři dóši můžeme najít v každé buňce u každého. Dóši se neustále mění v souvislosti s ročním obdobím, životním stylem a dietou.

V této terapii se využívají pouze přírodní prostředky jako: byliny, aromaterapie, terapie léčivými kameny, barvami, masáže a detoxikace. Terapie v ajurvédě uctívá individualitu jedince.

Ve wellness centrech je velmi žádaná ajurvédská olejová masáž. Jedná se o jemnou masáž, která je zaměřena na detoxikaci těla a obnovu pokožky těla. Dává zákazníkovi možnost relaxovat do hloubky. Má velmi výrazný revitalizační efekt díky působení různých bylin a kořenů obsažených v olejových směsích. Pomáhá odstraňovat škodlivé toxiny z těla (zejména kloubů a orgánů), uvolňovat ztuhlé svaly, odstraňuje napětí a zlepšuje kvalitu spánku. V Čechách je nejrozšířenější ta, při které stéká teplý olej na Třetí oko. Nazývá se Shirodhara.

4.4.2.2 Shia tsu

Shia tsu terapie pochází z Japonska. Doslovně znamená tlak prsty (SHI=prst, ATSU=tlak) Shia tsu (někde psáno šiacu) se řadí mezi masážní techniky. Tato teorie je známá již 5 000 let. Definitivně byla pojmenována až v Japonsku ve 20. letech 20.století. Je založena na znalostech nejen klasické východní medicíny, ale i západní anatomie. Tato terapie využívá především práci prstů, dlaní, loktů, kolen, chodidel apod. Děje se tak bez nepříjemné bolesti a s pocitem relaxace.

Tlak, který se při masáži na místo vyvíjí, způsobuje uvolnění a zlepšení proudění životní energie. Tělo se díky této energii může hýbat. Tělo je protkáno energetickými dráhami nazývanými meridiány. Když dojde k zablokování energie, dojde v části těla k jejímu nedostatku nebo naopak přebytku, což při dlouhodobějším působení způsobuje nemoc. K tomuto zablokování dochází duševní nerovnováhou, nevyváženou stravou, při nedostatečné aktivitě nebo působením chladu.

Použití terapie shia tsu napomáhá navodit energetickou rovnováhu těla a volné proudění energie v těle. Díky ní je dosaženo harmonie celého těla. Podobně jako v akupunktuře se používá znalosti 12 hlavních meridiánů, které jsou pojmenovány dle tělesných orgánů a do určité míry s nimi souvisejí, např. dráha ledvin, jater, plic apod. Body, které mají vyšší energetický potenciál, má každý meridián a tyto body ovlivňují i vzdálené části těla. Při akupunktuře jsou tyto příslušné body meridiánu stimulovány napichnutím jehličky. Naproti tomu shia tsu pracuje na celých meridiánech pomocí tlaku nebo doteku na místech, kudy energie tělem proudí. V terapii je zahrnuté i nejrůznější uvolňování protahováním, kroužením, protřepáváním, pohupováním či proklepáváním. Tím se uvádí tok energie do pohybu. Zablokovaná energie se tak může dostat do postižené oblasti a obnovit její správnou funkci.

Shia tsu obvykle trvá hodinu až hodinu a půl. Provádí se v oblečení na podložce na zemi a proto je vhodné, aby zákazník měl na sobě volné pohodlné bavlněné kalhoty, triko a ponožky. Diagnóza je prováděna formou pohovoru s pacientem, dále pohledem a pohmatem. Při diagnostice shia tsu se určí energeticky nejplnější a nejprázdnější místo nebo meridián těla. V momentě, kdy se tato místa energeticky vyrovnají (prázdné zaplní a přeplněné jakoby rozpustí), se automaticky srovnají i další části těla. Při shia tsu jsou stimulovány i svaly, klouby, krevní i lymfatický oběh, což umožní zlepšení cirkulace, ohebnosti, vitality i schopnosti myslet.

Masáže mohou být prevencí bolestí v zádech, křečových žil. Zákazníci využívají shia tsu při celkové únavě a stresu, alergiích, dýchacích potížích. Odstraňují a zmírňují bolesti různého typu. Jsou doporučovány pro regeneraci sportovců a k celkovému posílení krevního oběhu. Mohou zmírnit střevní a žaludeční potíže. Pro celou proceduru je velmi důležité, aby ošetřovaný ležel pohodlně a současně se uvolnil i psychicky. Při ošetřování je někdy pociťováno příjemné teplo, mravenčení, nebo i emociální uvolnění. Někdo pocítí přímo příliv energie a následně opětovný přísun vitality.

4.4.2.3 Thajská masáž

Tradiční thajskou masáž znali lidé již za času Buddhy, tedy cca před 2500 lety. Patřila mezi umění, které se předává z generace na generaci. Dříve byla thajská masáž prováděna zejména lékaři, protože vyžaduje dokonalou znalost těla, ale v dnešní době existují v Thajsku speciální masážní centra, která navštěvují vhodné uchazečky, které po zdárném absolvování dostávají certifikát. K nejvyhledávanějším a zároveň

k nejprestižnějším patří chrám Wat Po. Thajská masáž spočívá v působení síly na tlakové body, uvolňuje svaly, klouby, šlachy, chodidla, natahuje páteř a přináší tělu celkové fyzické a psychické uvolnění. Tím se liší od naší běžné masáže, která pracuje pouze se svaly.

K thajské masáži se používají palce, dlaně, lokty, kolena a chodidla tak, aby mohly vyvinout tlak kombinovaný s protahováním a akupresurou, aby došlo k odblokování linií energie a v těle navodily celkovou harmonii. Optimální doba tradiční thajské masáže je 90 - 120 minut, ale rovněž 45 - 60 minut tradiční thajské masáže celého těla, nebo 30 - ti minutová masáž jen nohou a chodidel, nebo zad a šíje, přináší pocit uvolnění.

4.4.2.4 Ostatní

Akupresura

Akupresura je stará čínská metoda. Princip této metody je založený na tlaku na akupresurní body, metoda pracuje na principu uvolnění nahromaděné a zablokované energie. Zablokování akupresurních bodů se může cítit jako fyzická bolest nebo jako nepohodlí. V emoční rovině jde o frustraci nebo podráždění.

Při terapii dochází k jemnému stlačení prsů na specifické akupresurní body. Tím se obvykle docílí odblokování zatuhlých svalů, zlepšení pohyblivosti kloubů nebo odstranění bloků páteře. Akupresura navozuje celkovou harmonii svalového aparátu. Vede k celkovému zvýšení kondice organismu, rozšíření celkové hybnosti a pozitivní účinky má také na psychiku jedince.

Konečný efekt regenerace především pohybového aparátu lze zvýšit vhodnou aplikací stavebních látek kloubního a kosterního systému, případně komplexní kúrou regenerace organismu.

Akupunktura

Prevence pomocí akupunktury spočívá v cíleném ovlivňování organismu stimulací přesně ohraničených míst na povrchu těla, tzv. aktivních bodů. Stimulace se obvykle provádí zavedením speciálních jehel na určitou dobu (vlastní akupunktura) nebo aplikací jiných podnětů (modifikované techniky akupunktury).

Nejčastěji se používá terapie za aplikace tepla (moxa, moxování), tlaku a masážních hmatů (akupresura), elektrického proudu

(elektropunktura, elektroakupunktura), světla a laserového světla (fotopunktura, laseropunktura), použití magnetů, baněk apod.

K akupunktúře se využívají části těla jako ucho, ruka, nohy. Podstatou účinku akupunktury je působení na regulační subsystémy organismu, nejčastěji jsou ovlivněny nervový, endokrinní a imunitní systém. Cílem akupunkturní léčby je obnovení humorální, vegetativní a energetické rovnováhy organismu.

Reiki

Reiki je práce s vesmírnou energií, jež ze své vlastní podstaty původu nemůže ublížit nebo být zneužita. Rei v překladu znamená vesmírný, životodárný a Ki znamená energii.

Reiki je bezpečná, jemná a nenásilná metoda praktického uzdravování. Zvyšuje energii, zmírňuje bolest, umožňuje hlubokou relaxaci a navozuje pocit harmonie. Aktivuje samoléčebný mechanismus člověka a zlepšuje též mimosmyslové vnímání. Reiki působí nejen na fyzické úrovni, ale i na úrovni duševní a duchovní. Reiki energii může přijímat každý a předávat ji může pouze člověk zasvěcený do určitého stupně reiki od reiki mistra.

Reiki je vhodnou doplňkovou terapií, která v posledních letech zaznamenává velký nárůst praktikujících i oficiální nasazení. Používá ji mnoho masérů, fyzioterapeutů, zdravotních sester a lékařů.

Wellness centra zařazují reiki masáž mezi nadstandardní procedury. Jejím základem je působení na čakry a odstranění bloků, které brání volnému proudění energie. Masáž může trvat 30 min až hodinu a pro její efektivní působení by měla být prováděna nejméně jednou za 4 – 6 týdnů. Její pozitivní působení se však projevuje již po první návštěvě. Vede k uvolnění organismu od každodenního napětí, posílení imunity a celkové obnově fyzických a duševních sil.

Watsu

Název této metody vznikl kombinací slov Water a Shiatsu. Jedná se o poměrně novou terapii, která byla vyvinuta až v 80. letech 20. století v USA. Jedná se o terapii, která probíhá v teplé vodě (35°C). Terapeut se zákazníkem ve vodě pomalu otáčí, kolébá a houpá. Cvičení má navodit fyzické a emoční uvolnění, což by v chladné vodě nebylo možné. Při lekci watsu je ve vodě se zákazníkem instruktor-terapeut, kterému by ideálně měla voda sahat po pás nebo po prsa. Zákazník může, ale nemusí mít na rukou a

nohou pěnové "nadnašeče", které mu pomohou nerušeně plavat na hladině.

Tělo je masírováno odporem vody, což blahodárně působí na organismus. Dále podporuje kardiovaskulární systém, povrchovou cirkulaci a metabolismus.

Pivní lázně

Blahodárný účinek koupelí v kvasnicovém pivu byl znám již ve středověku. V České republice dnes existují wellness centra, která se na tuto proceduru specializují. Jejich zákazníci jsou jak lidé s kožními problémy nebo se špatným prokrvením končetin, pro něž jsou pivní lázně obzvláště vhodné, tak milovníci piva toužící po příjemném a neobvyklém zážitku.

Podmínkou pozitivního účinku pivního kalu a pivních kvasnic na lidské tělo jsou dodržení správné teploty a doby lázně a správné dávkování přísad. Některá wellness centra připravují pivní lázeň ze zvláštní minerální vody a přísad obsahujících pivovarské kvasnice a směs drcených bylin. Složení přísad a jejich vzájemný poměr bývá obchodním tajemstvím poskytovatelů této procedury a zpravidla se u jednotlivých subjektů liší. Čistě sedací koupel není zcela optimální a proto se používá speciální vířivka. Vířivý efekt jemně rozptýlených bublinek vzduchu podporuje rozpuštění přísad, uvolňování a rozptýlení aromatických látek obsažených v přísadách, např. v chmelovém oleji a zesiluje mechanický masážní účinek pro lepší vstřebávání látek do pokožky. Živá kultura pivovarských kvasnic předává pokožce celou řadu vitamínů B, proteiny a sacharidy a přispívá tak k celkovému zvládnutí a regeneraci pokožky. Aby lázeň rychle nevychladla, jsou kádě vyrobeny ze speciálního dřeva a kromě toho se využívá výměník tepla. Teplota lázně se pohybuje kolem 37°C, proto by lidé trpící vysokým krevním tlakem, křečovými žilami apod. měli být opatrní.

Po dvaceti minutové pivní lázni často doprovázené konzumací čepovaného piva následuje v některých wellness centrech relaxace a odpočinek na lůžku z ovesné slámy, kde se tělo vypotí a uvolní. Jinde se zákazníci pokrývají dekou z ovčího rouna. Doba odpočinku po koupeli je nejméně 25 minut.

Medová terapie

Med napomáhá k obnově přirozené detoxikační schopnosti organismu a silnému oživení celého organismu. Medová terapie díky polyfenolům omlazuje pleť, osvěžuje ji a vyživuje, zároveň uvolňuje

napětí zádových a šíjových svalů a aktivuje vnitřní orgány. Wellness centra a lázně nabízejí medové zábaly zad, masáže s medovým krémem a podobné procedury.

Pro zábaly zad se používá výjimečná kombinace medu a bio oleje, který působí výborně na popraskanou a vysušenou pokožku zad. Do ohřátého medového základu se vloží obkladové pláty, které se pak přiloží na zádové partie a zakryjí se fólií. Po patnácti minutové relaxaci se zábal odstraní, zbytek se očistí vlhkým horkým ručníkem.

Medová masáž zad se provádí v útulném prostředí za zvuku relaxační hudby. Med je nanášen na pokožku zad, která jsou masírována prostřednictvím speciálních hmatů. Tímto způsobem jsou vysávány toxické látky, které se ukládají hluboko v tělesných tkáních kolem páteře. Toxiny způsobují oslabování organismu, což má za důsledek vznik různých nemocí. Struktura a barva medu na zádech se tak mění podle druhu a množství vyloučených toxinů. Navíc tato masáž oživuje svalstvo zad a příznivě působí na celý organismus. Je obzvláště vhodná při vyčerpání, bolestech zad a napětí.

Čokoládová terapie

Atraktivní jsou i hřejivé čokoládové zábaly různých částí těla, kterým zpravidla předchází masáž. Tato procedura slouží k uvolnění ztuhlého svalstva a k prevenci celulitidy. Čokoláda významně tonizuje, vypíná a vyhlazuje pokožku. Teobromin působí na uvolnění cév a tím snižuje krevní tlak. Čokoládové aroma společně s fenyletylaminem navíc pozitivně působí na psychiku. Některá wellness centra používají směs stoprocentní kvalitní čokolády a kokosového oleje.

Zlatá masáž

Jednu z nejluxusnějších procedur představuje zlatá masáž, při níž je aplikována směs čistého kokosového (případně i jiného druhu) oleje a šupinek zlata. Podle poskytovatelů této služby zlato účinně působí na zlepšení prokrvení pokožky, stejně jako vazivových tkání, ve kterých dochází pomocí prokrvení k celkovému zpevňování. V popisu této masáže se uvádí:

„Už od 14. století je znám pozitivní účinek lístkového zlata na lidské tělo. Životní energie člověka je stimulována díky energetickému náboji ve zlatě. Dnes už je vědecky doloženo, že tok elektronů ve zlatě kladným způsobem ovlivňuje řadu tělesných funkcí. Zlato přináší vnitřní rovnováhu a umocňuje v případě mnoha jedinců stav pozitivního rozpoložení a pohody organismu. Fyzicky se zlato používá jako součást

farmaceutických přípravků - zvyšuje obranyschopnost organismu, podporuje léčbu plic, hrtanu a očí. Jeho přikládání urychluje průběh chřipkových onemocnění a oslabuje bolesti při revmatismu. Zlato má značný vliv na kůži, dodává jí novou energii, oživuje ji, omlazuje a zpomaluje procesy stárnutí. Zlato stimuluje lymfatickou drenáž a krevní oběh. To usnadňuje odvod toxinů a zplodin a urychluje regeneraci nových zdravých buněk. Též pomáhá napravit oxidační poškození kolagenových vláken, uchovává kůži pružnou a mladistvou.“

Masáž lávovými kameny

Při masáži lávovými kameny se používají nahřáté lávové kameny, které dokáží akumulovat teplo (jsou nahřáty na teplotu 40 – 60 stupňů Celsia). Zákazníkovi jsou přikládány na určitá místa na těle. Takovými místy jsou problematická (ztuhlá) místa, čakry či energetické dráhy. Masáž stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, umožňuje hlubokou relaxaci a vede k detoxikaci organismu. Tato masáž je velmi příjemná a vyvolává pocit klidu a vyrovnaní.

4.4.3 Nelékařské péče

4.4.3.1 Kosmetika

Pojmem kosmetika je nejčastěji myšleno ošetření obličeje a dekoltu. Součástí může ale být také například odstranění chloupků z různých částí těla – tzv. depilace.

Prvním krokem při kosmetickém ošetření je očištění pleti. To se provádí pomocí různých druhů peelingů, což jsou speciální směsi obsahující drobné částice, které jemně obrušují odumřelé části pokožky. Poté provede kosmetička v případě nutnosti mechanické vyčištění pleťových pórů. Následuje úprava obočí, aplikace různých druhů masek či léčivých ampulí a masáž pokožky obličeje a dekoltu.

Někdy může být součástí ošetření i nabarvení řas a obočí permanentní barvou. Některé kosmetické salóny aplikují i tzv. permanentní make-up, kdy je barva vpichována pomocí jehel pod kůži. Tímto způsobem se vytváří například linky kolem očí či úst.

4.4.3.2 Manikúra a pedikúra

Manikúra a pedikúra jsou synonymem péče o nehty i pokožku rukou a nohou. Základní součástí těchto procedur je ošetření tvaru nehtů a odstranění odumřelé kůže. Odumřelá kůže se odstraňuje

pomocí peelingu i mechanicky, různými obrušovadly. Pro péči o pokožku se používají rozličné zábaly, velmi oblíbený je například parafínový zábal. Nedílnou součástí je také nabarvení nehtů. Někdy se nehty zdobí i různými druhy kamenů.

4.4.3.3 Peeling

Peeling se nejčastěji provádí jako součást kosmetického ošetření pleti obličeje, může být ale použit i pro pokožku celého těla.

Kromě mechanického peelingu je také často používán chemický peeling, což je neinvazivní metoda, která slouží k projasnění a omlazení stárnoucí pleti, vyhlazení jemných vrásek, zjemnění jizev po akné a rozšířených pórů a odstranění pigmentových skvrn. Také příznivě působí na příliš mastnou pokožku. Trvá několik minut a používá se při něm peelingová směs různých látek, nejčastěji hydroxy-kyselin.

4.4.3.4 Aktivní odpočinek

Nedílnou součástí wellness služeb je také nabídka služeb z oblasti aktivního odpočinku. Jedná se o nabídku pohybových aktivit jako jsou různé druhy sportu, vycházky do přírody či taneční zábavy. O možnostech aktivního odpočinku bude pojednáno v následující kapitole.

5. Wellness služby pro skupiny

Předpokladem pro skupinové wellness je, že se všichni účastníci chtějí zabývat tou samou činností. Smyslem wellness ve skupině je pak kromě samotné činnosti a jejích účinků také příležitost sdílet daný zážitek s ostatními, potřeba sdružovat se, být v kontaktu s lidmi, necítit se osaměle. Při provozování jakékoli činnosti ve skupině dochází vědomě či nevědomě k interakcím a verbální či neverbální komunikaci mezi jednotlivými účastníky. Právě těchto prosociálních funkcí skupinového wellness bývá využíváno i v uzavřených skupinách. Proto jsou wellness zařízení oblíbeným cílem firemních akcí team-buildingového charakteru.

5.1 Regenerace a relaxace

Cílem regenerace a relaxace je především podpora tělesného a psychického zdraví. Účinky regenerace a relaxace jsou velice různorodé, proto můžeme tuto činnost zařadit do různých fází wellness programu.

První z nich je zaměřena především na přípravu na další procedury, které pak probíhají spíše individuálně. Zde je jejím hlavním účelem příprava a nastartování organismu. Tělo by se mělo prohřát, uvolnit a otevřít. Při některých metodách bývá součástí regenerace a relaxace očištění pokožky.

Dalším z účinků regenerace a relaxace je uvolnění svalů a kloubů. Proto bývá zařazena i nakonec, po nějaké fyzicky namáhavé činnosti, například sportu, kdy je tělo unavené. Neméně důležitým dopadem je i uvolnění mysli, odreagování od stresu všedních dní. V tom případě může být relaxace i samostatným hlavním bodem wellness programu.

U všech druhů relaxace mohou účastníci ocenit skupinovitost dané činnosti. Komunikace, kontakt a konverzace s lidmi jsou totiž také významným činitelem, který napomáhá upevňovat duševní zdraví.

Terapie teplem (termoterapie)

Mezi základní techniky regenerace a relaxace ve skupině patří termoterapie neboli regenerace a relaxace v teple. Ta napomáhá svalovému uvolnění, pročištění pokožky a uvolnění toxinů póry. Základními prostorami, kde je možno provádět tuto terapii ve skupině, jsou různé druhy saun a parních lázní.

1. Sauna

Sauna je finské slovo označující malé stavení, které se po vytopení používá jako ohřívárna. Tato dřevem vykládaná budova musí být dobře izolována od okolí. Saunová kamna vyhřejí místnost na 60 až 120°C. Díky těmto vysokým teplotám a nízké vlhkosti vzduchu (10 - 15 %) dochází k pocení a zrychlení látkové výměny. Po pobytu v sauně je nutné organismus ochladit, což se provádí buď skokem do bazénu, nebo studenou sprchou. V severských zemích, kde byla sauna vynalezena, lidé často řeší ochlazení skokem do jezera či do sněhu. Tyto tepelné šoky napomáhají posilovat imunitu lidského organismu. Při saunování je nutné brát v potaz individuální potřeby jednotlivých osob. Problémy při prudkých změnách teplot mohou mít například osoby s vysokým tlakem.

Mezi hlavní přínosy sauny patří celkové prokrvení organismu, pročištění pleti a celková regenerace těla. Neméně důležitá je také duševní relaxace a eliminace stresu.

Sauna slouží a v historii sloužila, díky své intimní atmosféře, i jako neobvyklé místo společenských setkání.

Moderním druhem sauny je tzv. aromasauna, která kombinuje aromaterapii s termální terapií. V takové sauně jsou na lávové kameny rozstříkovány vonné esence, které se pak s horkým vzduchem šíří do prostoru.

Další typ sauny představuje tzv. infrasauna, vhodná pro osoby, které nemohou ze zdravotních důvodů (oběhové problémy, alergie) využívat klasické sauny. V této sauně nedochází k prohřívání organismu ohřátým vzduchem, nýbrž pomocí přenosu tepelné energie infrazářením. Při této formě saunování se ohřívá nejen povrch těla, ale teplo proniká i do hloubky tkáně a dochází k rychlejšímu prohřátí požadovaných částí těla než při klasickém saunování. Tento druh záření nezpůsobí tak vysoké teploty a výsledkem nemusí být pocení.

2. Parní lázeň

Parní lázeň se od klasické sauny liší v teplotě a vlhkosti prostředí. Na rozdíl od sauny, kde je vlhkost vzduchu maximálně 15%, je v parní lázni koncentrace vody až 100 %. Vzhledem k vysoké vlhkosti je možné dosáhnout maximální teploty pouze okolo 40°C až 50°C. Ohřev v páře je velice intenzivní, protože na povrchu těla kondenzují kapičky vody z vodní páry a předávají část výparného tepla. Ohřívání je umocněno ještě téměř znemožněným odpařováním potu z těla.

Výhodou parních komor, které mohou být obloženy kachličkami nebo vyrobeny z plastické hmoty, je jejich jednoduchá konstrukce a poměrně krátká doba náběhu na požadovanou teplotu. Nevýhodou je energeticky náročný provoz.

Světelná terapie

Světlo a sluneční svit jsou přirozeným zdrojem vitamínu D. Člověk, který je dlouhou dobu vystaven tmavému prostředí, může trpět kromě nedostatku vitamínu D i depresivními stavy a dalšími psychickými poruchami. Světlo je tedy významným činitelem, který nám zlepšuje náladu a zbavuje nás stresu.

Proto bývá ve wellness zařízeních používána tzv. slunečná louka. Jedná se o uzavřenou místnost s pohodlnými lehátky osvětlenou solárními zářiči. Zákazník by si v takovém zařízení měl připadat jako na prosluněné louce.

5.2 Pohybové aktivity (typologie a význam)

Nedílnou součástí wellness je pohyb a sport. Ten je důležitý nejen pro udržení fyzické kondice, která je pro kvalitní život nezbytná, ale i pro udržení duševní pohody. Fyzická aktivita redukuje symptomy stresu, může pomáhat proti depresím, pocitům úzkosti a celkově zlepšovat náladu. V případě skupinových pohybových aktivit, kdy dochází k interakcím mezi jednotlivými účastníky, plní ještě funkci sociálního stmelování kolektivu a navazování nových kontaktů. V případě uzavřeného kolektivu více osob jsou nejvhodnější míčové hry typu volejbal a fotbal. Velice vhodný pro skupiny je i golf. Snad každý ví, že mnoho významných kontraktů a kooperací je domluveno právě na golfovém hřišti. Pro skupiny jsou vhodné také různé druhy vodních her. Ačkoli se klasická cvičení ve fitness centrech, jako je posilování a aerobik, zdají být spíše individuální záležitostí, je při jejich vykonávání důležitá interakce mezi jednotlivými účastníky. V místnosti se vytváří energie, která jednotlivce pobízí k vyšším výkonům. A například společná hodina aerobiku pro uzavřenou skupinu, například zaměstnance firmy, může být zajímavým zážitkem. V letních měsících je možné zorganizovat několikadenní skupinovou vyjíždku na koni po vyznačené hipotrase.

Míčové sporty

Míčové sporty jsou velice vhodné pro uzavřené skupiny. Při vykonávání těchto sportů může být ale problémem, že je nutné mít

alespoň základní pohybové nadání a trochu daný sport ovládat. Nejčastěji jsou součástí wellness pobytů v současné době moderní sporty, jako je tenis, squash a golf.

1. Tenis

Tenis je hra, kterou mohou hrát dva až čtyři hráči. V případě hezkého počasí se odehrává venku, ale je možné investovat i do výstavby krytého kurtu. Nevýhodou tenisu je jeho náročnost, alespoň pár hodin průpravy s trenérem je nutností, aby si hráči mohli kvalitně zahrát.

2. Squash

Squash je hra pro dva hráče podobná tenisu. Hraje se na uzavřeném hřišti speciálními raketami a míčkem na squash. Výhodou oproti tenisu je, že tato hra není tolik technicky náročná, tudíž vhodná i pro méně zdatné sportovce. Další výhodou jsou menší požadavky na prostor, jelikož squashový kurt je výrazně menší než tenisový. Nevýhodou může být, že squash je možné hrát jen ve vnitřních prostorách, jelikož se při hře využívá stěn hřiště.

3. Golf

Stále více populárním sportem se stává i u nás golf, který již není sportem jen pro bohaté, tak jak tomu bývalo dříve. Naopak začíná být přístupný široké veřejnosti. Výhodou golfu je, že jej může hrát úplně každý. Je vhodný i pro méně fyzicky zdatné, protože si každý může zvolit své tempo. Proto se golfové trenažéry stávají stále častěji součástí wellness zařízení i wellness hotelů. Celková provázanost golfu a wellness je velice atraktivní. Wellness hotely, které se vyskytují poblíž golfových areálů, tím významně navyšují svoji konkurenceschopnost. Golfový cestovní ruch jako celek je také významně se rozvíjející oblastí. V České republice vzniklo v posledních letech mnoho golfových hřišť, která jsou stále častěji cílem zahraničních návštěvníků. Česká republika je jako „golfová destinace“ propagována i agenturou CzechTourism.

Pro větší skupiny jsou velice vhodné i další míčové hry, jako například volejbal, fotbal či basketbal. Tyto sporty nejsou sice v poslední době tolik populární jako tenis, squash a golf, ale pro sportovněji založené skupiny mohou být příjemnou zábavou. Jejich výhodou je také to, že je téměř každý někdy hrál, tudíž zpravidla není nutná odborná průprava.

Vodní sporty

Vodní sporty jsou mezi lidmi velice oblíbené. Voda jako taková je základem mnohých wellness terapií, protože pobyt ve vodě napomáhá odbourávat stres a napětí. Různé vířivky a koupele patří k vybavení téměř každého wellness centra. Výhodou vodních sportů je také to, že výrazně méně zatěžují kloubní systém a páteř a tělo se tolik nepřehřívá jako při ostatních sportovních aktivitách.

Nejrozšířenější pohybovou aktivitou ve vodě je plavání. Rekreační plavání představuje vhodný způsob relaxace, který je spojen s fyzickou zátěží. Je vhodné i pro osoby, které mají problémy s klouby, trpí bolestmi zad, či nadváhou. Většina rekreačních plavců preferuje styly, při kterých mohou mít hlavu nad vodou. Především pro krční páteř je však vhodnější plavat správně, to znamená mít hlavu ponořenou a vynořovat ji jen při nádechu. Pro většinu aktivit ve vodě je nutné zvládnout základní plavecké dovednosti jako je plavecké dýchání, vznášení a splývání, potopení a orientace pod hladinou, zvládnutí pádu do vody a dílčí záběrové pohyby.

Jako skupinová aktivita není plavání příliš vhodné, protože při něm člověk nepřijde příliš do kontaktu s ostatními plavci. Ve vodě se ale dají provozovat i skupinové sporty či hry. Aktivity ve vodě, podobné těm, které zná každý z dětských let, bývají náplní teambuildingových zájezdů.

Mezi další, v poslední době velmi populární vodní aktivity, patří různé druhy cvičení ve vodě – aqua-fitness. Tento druh cvičení je často vhodnější než sporty prováděné na suchu. Jedinečnost je dána právě vodním prostředím.

Hlavní výhody vodního prostředí (Čechovská, 2008):

- Voda je příjemné prostředí, které přirozeně spojujeme s čistotou.
- Vzduch nad vodou je čistý a bez prachu, tudíž vhodný i pro alergiky.
- Člověk se tolik nepotí, protože voda odvádí více tepla než plynné prostředí.
- Ve vodě je organismus zatěžován srovnatelně jako na suchu, ale s menším namáháním svalů a kloubů, bez nárazů.
- Zapojení svalstva je při cvičení rovnoměrnější vzhledem k nutnosti neustále udržovat určené polohy nebo postoje.
- Cvičení ve vodě umožňuje vědomě sladit rytmus pohybu s rytmem dýchání, střídání napětí s uvolněním, zatěžování s odpočinkem.
- Voda prokrvuje pokožku, protože pohyb ve vodě má i masážní efekt.

- Cvičení ve vodě je vhodnou aktivitou při rozhodnutí redukovat nadváhu pomocí pohybu. Pod vodní hladinou jsou skryty kilogramy nadváhy, pohyb je prováděn zdánlivě s menším úsilím.

Aqua-aerobic je aerobní cvičení ve vodě. Při cvičení je kladen důraz na aerobní zatěžování oběhových systémů. Využívá zejména pohyby jako jsou chůze, běh a poskoky. Polohy a pohyby horních končetin se mnohokrát opakují s obměnami rozsahu pohybu, velikosti a nastavení ploch částí těla pohybujících se proti odporu vody. Aqua-aerobik je rozdělován podle hloubky vody na cvičení v mělké vodě, v přechodové vodě a v hluboké vodě s využíváním nadlehčovacích a stabilizačních pomůcek. Pro posilování ve vodě jsou využívány speciální pomůcky, jako jsou rukavice, vodní „nudle“, plavecké desky, vodní činky, stepy a návleky. Cvičení aqua-aerobiku je realizováno s hudebním doprovodem. **Aqua-step** aerobik je aerobní cvičení na vodních stepech (stupíncích), kdy ve vodě provádíme výskok na step a seskok na dno bazénu.

Aqua bike je jízda na speciálních stacionárních kolech ponořených ve vodě vedená instruktorem. Podobně jako u aquaerobicu zde na rozdíl od jízdy na klasickém rotopedu nedochází k přetěžování kloubního systému, vazů ani k přehřátí organismu. Tento sport je vhodný pro zákazníky trpící celulitidou a křečovými žilami

Aqua Kick box je dynamické kondiční cvičení s aplikací bojových prvků do vodního prostředí. Techniky jsou čerpány ze suchozemských bojových stylů, jako je kick box, tchai – chi a taekwondo. Cvičí se buď vlastní silou proti proudu vody, nebo lze využít speciální vodní pomůcky.

Aqua jogging je běh v mělké či hluboké vodě. Jedná se o silově založené vytrvalostní cvičení.

Aqua-power jóga se cvičí ve vodě s teplotou cca 32°C. Vodní varianta power jógy je používána převážně jako terapie. Hlavní důraz je zaměřen na strečinkové protahování a relaxační dýchání o nižší intenzitě. Tento druh cvičení lze zařadit jako relaxaci v rámci každého cvičení ve vodě.

Tanec ve vodě. Při tomto cvičení se využívají krokové variace, které je možno pohybově zvládnout ve vodě - rock and roll, country tance, břišní tance, řecké tance v kruhu aj. Při vertikálních polohách se tančí samostatně, v řadách, zástupech nebo vázaném kruhu. Lze tančit také

v horizontální poloze, kdy tanec doplněný hudbou připomíná obrazce aquabel.

Fitness

Pojem fitness je v češtině používán ve více významech. Jedním z nich je fitness jako zdatnost, neboli schopnost vykonávat fyzickou aktivitu. Přičemž platí, že čím více aktivity může tělo vykonat, tím lepší má úroveň fitness. Lidé s dobrou fyzickou kondicí mají silné srdce, plíce a vaskulární systém a nemají příliš velké množství tělesného tuku.

Fitness můžeme rozdělit na zdravotně orientovaný fitness, jenž se skládá z kardiiorespirační vytrvalosti, svalové síly, svalové vytrvalosti, flexibility a složení těla, a na dovednostně neboli výkonnostně orientovaný fitness, jenž se skládá z hbitosti, rovnováhy, koordinace, rychlosti a reakční doby. Nejlepším způsobem, jak zlepšit úroveň fitness, je tělesné cvičení. Zřejmě z toho důvodu je pojem fitness používán i pro fyzickou aktivitu jako takovou.

Posilování

Kondiční kulturistiku neboli posilování můžeme definovat jako cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a na trenažerech, doplněné o aktivity aerobního charakteru, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy. Jedná se v podstatě o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla a zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly. Posilovat je také možné mimo posilovnu, v tělocvičně. Mnohá fitness centra nabízejí hodiny body-formingu, kdy cvičenci posilují společně pod vedením lektora.

Aerobik

Pojem aerobik je u nás používán pro druh fyzického cvičení, které kombinuje rytmické aerobní pohyby s protahováním a posilováním svalů. Jeho cílem je zlepšení celkové fyzické kondice, flexibility a síly svalů. Cvičení je prováděno za doprovodu hudby a vedeno instruktorem. Kurzy aerobiku jsou zpravidla rozděleny na skupiny dle zdatnosti účastníků. Klasický aerobik je prováděn bez pomůcek. Existují však i další formy aerobiku, při kterých je buď používáno speciální náčiní, nebo jsou zaměřeny na určitou činnost či problematickou partii těla. Například step aerobik využívá stupínků (stepů), na které je během cvičení stoupáno za účelem zvýšení fyzické náročnosti. P-class je na rozdíl od něj cvičení, které využívá méně složitou aerobní choreografii pro zahřátí a poté je většina hodiny věnována spíše

posilování. Dance aerobik naopak řadí do klasické aerobní sestavy taneční kroky.

Strečink

Slovo strečink pochází z anglického slova stretch, které znamená protažení, napětí, napínání, rozpínání. Jedná se o metodu, která přirozeně a šetrně připravuje svaly na zvýšenou zátěž nebo také na docela obyčejné fungování našeho těla. Mnoho cviků používaných při strečinku vychází z jógy. Mezi hlavní významy strečinku patří: zvyšování výkonnosti, udržování pružnosti svalů a šlach, předcházení svalové nerovnováze (protážení zkrácených nebo zkrácením ztuhlých svalových oblastí), zlepšení kloubní pohyblivosti, napomáhání správnému držení těla a prevence proti svalovým a kloubním úrazům.

Pilates

Pilates je systém cvičení zaměřený na hluboké centrální svalové skupiny, který vede k posílení a protažení svalů celého těla. Přitom se snaží využít vyvážené spolupráce těla a mysli. Významnou roli hrají v Pilates svaly centra, ze kterých vycházejí všechny pohyby. Těmito svaly jsou myšleny svaly břicha, beder a hýždí. Jedná se o cvičení, které v sobě obsahuje prvky jógy, zenu a dalších starých cvičebních postupů. Základním principem Pilates je soustředěné provádění cviků za současného uvědomění si, jak daný cvik vlastně působí. Každý sval je zapojen za pomoci dechové kontroly. Pilatova metoda nepoužívá opakování až do únavy svalů, ale snaží se pozvolna dosahovat rovnováhu všech svalových skupin. Základem Pilates je cvičení na podložce, využívají se však i pomůcky a nejrůznější přístroje.

Cvičení na míči

Jedná se o cvičení na velkých gymnastických balonech. Míče slouží k posilování, protahování a ke zlepšení koordinace pohybu a rovnováhy. Jedná se o méně fyzicky náročné cvičení, než je aerobik, při kterém se více zapojuje hluboký stabilizační systém, který je důležitý pro správné držení těla. Při cvičení na míči je možné napravit vybočení páteře či kulatá záda, protože se v sedu na něm nelze hrbít, naopak je nutné neustále vyrovnávat těžiště a udržovat rovný sed. Míč také aktivuje svaly, zejména ty, které pomáhají udržovat vzpřímenou polohu těla a při mírném pohupování dochází ke stlačování a povolování meziploténkových tkání, které se takto příjemně prokrvují, čímž je odstraňováno napětí. Cvičení napomáhá i odstranění plochých nohou.

Cvičení na míčích si také oblíbilo mnoho těhotných žen, pomáhá jim totiž uvolnit svaly pánve a posílit hluboký svalový systém. Je vhodné i po porodu, kdy pomáhá zpevnit a zformovat postavu. Je možné jej provádět (podobně jako aerobik) za doprovodu hudby.

Spinning

Spinning neboli indoorcycling je skupinové cvičení na stacionárních kolech, která se mírně liší od klasických rotopedů. Jedná se o aerobní cvičení, kdy si každý jezdec volí svou zátěž dle svých možností a tempo určuje rytmus hudby. Tento sport probíhá pod vedením lektora, který musí být držitelem speciálního certifikátu. Spinning je nenáročný na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je celkové procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu. Při jízdě jsou zapojovány nejen nohy, ale také svaly břicha a zad. Páteř je udržována ve správné poloze. Obzvláště velký důraz je kladen na správnou techniku jízdy na kole. Ve spinningu existuje pět základních stylů jízdy a tři pozice rukou. Lektor pracuje se zákazníky v průběhu celé lekce nejen vedením hodiny, opravami nesprávné techniky, ale také motivací. Lekce končí cca 10-ti minutovým strečinkem, aby svaly nebyly přetíženy a zkrácené.

Dalším programem podobného rázu je Schwinn Cycling a BodyBike International. Oba dva jsou také certifikovány a platí, že např. proškolený cvičitel spinningu nesmí cvičit pro schwinning.

Fitbox

Jedná se o skupinové cvičení se speciálně upravenými boxovacími totemy. Program obsahuje několik základních úderů s kombinací velkého množství cviků. Cvičení je velice náročné, a proto vhodné pro zlepšení celkové kondice i k hubnutí. Bývají využívány měřiče tepové frekvence, díky kterým se lekce stává kvalitnější a přizpůsobená potřebám daného jedince. Fitbox mohou vyučovat jen trenéři se speciálním certifikátem.

Jóga

Jóga je tradiční indické cvičení, které tvoří ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik. Jejím cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie. Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši.

V posledních letech se tato filozofie stává stále populárnější i ve vyspělých západních zemích. Pro potřeby zdejšího obyvatelstva

byly vyvinuty druhy cvičení, které nenásledují jógovou filozofii jako celek, ale přebírají z ní jen určitou část. Tyto druhy jógy jsou pro svoji větší dynamičnost také využitelnější v nabídce fitness a wellness center. Nejrozšířenější je tzv. **Power joga**: jedná se o cvičení, které je založeno na pravidelném opakování základních jógových pozic (asán), které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnávání svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, zlepšení svalového napětí, uvolnění, relaxaci a zlepšení flexibility. Tento druh jógy využívá z jógové filozofie především tělesné cvičení. Mezi další směry, které využívají například správného dechu či se více zaměřují na relaxaci, patří Hatha jóga, Yiengar jóga, Vyniasa Flow jóga, Thai jóga a další.

Tanec

Tanec je jedna z nejpřirozenějších pohybových forem, která má odpradávnou významnou symboliku. Kromě klasických tanců, které nejsou pro svoji složitost a nutnost určitého drilu tolik vhodné pro výuku v rámci wellness, jsou v posledních letech stále modernější tance z jiných koutů světa. Velice oblíbený je orientální neboli břišní tanec, který pomáhá zharmonizovat tělo a uvolnit skryté emoce. Populární a zábavné jsou také různé druhy afrických tanců. Podobné zálibení můžeme najít ale i v českých lidových tancích. Zajímavým nápadem pro wellness hotely by se pak mohla stát výuka místně typických tradičních tanců.

Jízda na koni

Jezdecký cestovní ruch v České republice v posledních letech dynamicky roste. Neustále se zvyšuje počet vyznačených hipotras a specializovaných jezdeckých stanic poskytujících ubytování, pronájem koní a služby průvodce po jezdecké stezce. Jízda na koni má velmi příznivý vliv jak na fyzický, tak na psychický stav jezdců. Pro mnohé účastníky představuje nevšední a zábavný zážitek. Pobyť ve volné přírodě je příjemnou změnou oproti kancelářskému a celkově městskému prostředí.

5.3 Techniky osobního rozvoje ve vztahu k wellness

Techniky osobního rozvoje můžeme provádět buď individuálně, nebo ve skupině. Jsou praktikovány zpravidla pod vedením specialisty, psychologa, psychoterapeuta, instruktora či duchovního učitele. Cílem takových technik je poznat sám sebe, kontrolovat své tělo a mysl, řídit emoce a pracovat s prouděním energií ve svém těle. Ve wellness se používají různé mentální techniky podporující osobní rozvoj:

Meditace

Základní metodou osobního rozvoje je metoda rozšířená v asijských náboženstvích – především v buddhismu a hinduismu - meditace. Cílem meditace je očistit mysl od všech všedních myšlenek a problémů a rozšířit vědomí za jeho abstraktní hranice. Je jí možné provádět jak individuálně, tak ve skupině pod vedením terapeuta či cvičitele. Je to uznávané cvičení pro osobní a duchovní rozvoj a mnoha lidem prospívá v těchto oblastech: zmírňování stresu, ucelení pohledu na vnitřní i vnější svět, zlepšení paměti a soustředění, podporuje tvořivost a schopnost snadnějšího uvolnění. Meditace může znamenat souhm vizualizačních a koncentračních cvičení nebo prosté sezení a setrvání v klidu.

Autogenní trénink Schulze

Jedná se zřejmě o neznámější metodu hluboké relaxace. Zákazník si postupně vsugeruje (a prožije) tíži ve své paži i v ostatních částech těla, dále si osvojí prožitky tepla, pravidelného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladivého čela. Cílem je uvědomit si vlastní autonomii a odbourat stres. Zákazník by pak měl být schopen řešit krizové situace jako je stres, úzkost a fobie.

Progresivní relaxace Jacobsona

Při progresivní relaxaci se postupně napíná (a vzápětí uvolňuje) jedna skupina svalů po druhé. Nejdůležitější přitom je naučit se rozlišovat mezi stavem napětí a uvolnění. Je nutno prožít zejména stav uvolnění, mít názorný (ilustrativní) zážitek spojený s pocitem příjemnosti a (obvykle) mírného oteplení relaxovaných svalů. Cílem je podobně jako u Schultzeho odbourání stresu.

Gestalt terapie

Gestalt terapie je způsob vnímání a uvažování, který by měl přinášet nové zkušenosti a poznání. V této terapii nejsou předepsané standardní postupy, nýbrž je zde důležitá tvořivost daného terapeuta. Je bohatá na experimenty a jiné kreativní techniky (práce s tělem, hlasem, psaním, kreslením...). Tato technika by měla zákazníkovi pomoci k pochopení sebe sama a přispět k lepší a radostnější komunikaci s okolím.

Vizualizace

Tato technika je velice blízká meditaci. Zákazník se vědomě soustředí na tvoření mentálního obrazu s cílem změny situace podle obrazu.

Společné hry

Způsobem rozvoje sociálních vztahů ve skupině a tím způsobem i uvědomění si vlastního sociálního vztahu k ostatním, mohou být i různé druhy společenských či psychologických her. Právě tyto zábavné techniky jsou často používány při stmelování firemních či jiných kolektivů, při tzv. teambuildingu.

Arteterapie

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojmána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, to je terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti, a na terapii, kdy jsou samotné umělecké výtvary používány k léčbě. Součástí arteterapie je i terapie hudbou a tancem. Hudba v lidech navozuje příjemné pocity, které mohou být pomocí tance vyjádřeny.

5.4 Wellness a teambuilding

Pojem teambuilding

Teambuilding je firemní akce, jejíž hlavním úkolem je stmelit pracovní kolektiv a zlepšit komunikaci mezi jeho členy. Cílem je také odhalit slabiny kolektivu a dát návod na jejich odstranění. Základem teambuildingu je snaha vystavit členy extrémním situacím, které jsou odlišné od situací, které nastanou v práci. Účastníci jsou nuceni plnit náročné týmové úkoly, při jejichž plnění je pak rozvíjena asertivita a podporována komunikace. Taková akce může být oživením pro kolektiv, pomáhá potlačovat stres. Teambuildingy se konají pod vedením specializovaných instruktorů, kteří by měli být dobrými metodiky a psychology. Někdy je cílem podobných akcí i zjištění charakteristik a slabin jednotlivých členů teamu. Zaměstnanci jsou pozorováni vedením a paradoxně pak vystavováni dalšímu stresu.

Ne všechny teambuildingové akce jsou pojaty přesně výše popsaným způsobem. Většina z nich má cílů více. Zpravidla propojuje teambuilding s formou odpočinku či odměny pro zaměstnance. Tento

druh cestovního ruchu, jehož účastníci jsou firemní kolektivy, se souhrnně nazývá incentivní cestovní ruch. Dle definice Českého statistického úřadu se jedná o „cestování za účelem pracovníky či zákazníky firmy odměnit nebo povzbudit. Je nástrojem pro motivaci ke zlepšení pracovních výkonů. Cesty incentivního charakteru patří mezi rekreační cesty, nejedná se o služební cesty, přestože jsou organizovány zaměstnavatelem.“

5.4.1 Wellness jako součást teambuildingu

Většina firemních akcí typu teambuilding propojuje různé druhy aktivit, jako je sport, odpočinek relaxace, redukce stresu a zábava. Zaměstnavatelé chtějí svým zaměstnancům poskytnout neobvyklé zážitky, například ve formě adrenalinových sportů nebo netradiční gastronomie, navodit u nich dojem, že sami by si něco podobného nemohli dovolit. Wellness hotely mají zpravidla sportovní i relaxační zázemí a nachází se v zajímavých přírodních lokalitách, kde je možné provozovat teambuildingové aktivity, jsou proto pro tyto účely ideální.

Na akce podobného typu jsou ale kladeny určité specifické požadavky, které musí dané zařízení splňovat. Celá akce musí být vždy připravena na míru dané uzavřené skupině. Zpravidla jsou také požadovány nadstandardní služby.

Wellness nabídky pro firmy

Většina českých wellness hotelů má na svých stránkách uvedeno, že je možné zde uspořádat teambuildingovou akci, nicméně nenabízí její organizaci. Zpravidla je ale nutné si najmout specializovanou firmu, výběr ubytovacího zařízení pak záleží na dohodě a finančních možnostech firmy.

Specializované nabídky pro firmy mají ale jen některá wellness centra. Jedná se o následující služby:

- odborné přednášky a krátká školení pro zaměstnance například na téma "stress management",
- sestavení jednodenního nebo víkendového programu na míru s kombinací outdoor/indoor aktivit,
- relaxačně-regenerační program pro manažery,
- masáže přímo na pracovišti včetně řízené relaxace a ukázky cviků působících preventivně proti bolestem zad a krční páteře,
- pravidelné skupinové cvičení s prvky rehabilitace a relaxace ve wellness centrech nebo přímo na pracovišti.

6. Wellness v cestovním ruchu

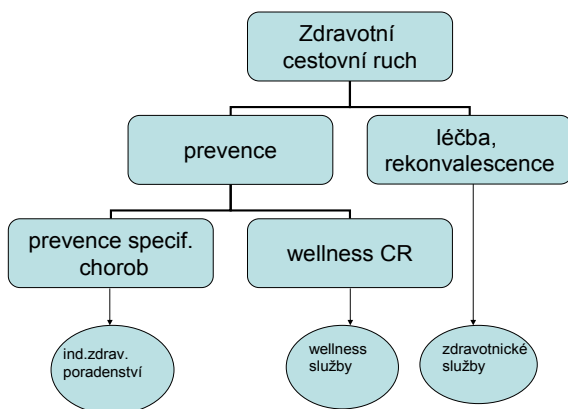
6.1 Wellness tourism jako forma cestovního ruchu

6.1.1 Vztah wellness tourism k ostatním formám CR

Wellness cestovní ruch řadíme společně s lázeňským cestovním ruchem pod zdravotní cestovní ruch. Od lázeňského cestovního ruchu se liší především svými preventivními účinky na organismus člověka. Wellness cestovního ruchu je často spojen i s jinými formami cestovního ruchu – bývá součástí nabídek incentivního a kongresového cestovního ruchu. Businessmani často vyhledávají hotely s wellness zařízením, kde mají možnost odreagovat se po stresujícím dni a firmy zase volí wellness hotely jako místa organizace různých teambuildingových programů, setkání se zákazníky či jako formu odměny pro úspěšné zaměstnance.

Wellness cestovní ruch se řadí spíše mezi krátkodobé formy cestovního ruchu – průměrná délka wellness pobytu je 2,6 dne (Deutscher Wellness Verand, 2008). Z toho také plynou požadavky na marketing a realizaci wellness programů. Schéma zařazení wellness cestovního ruchu mezi další formy cestovního ruchu je na následujícím obrázku.

brázek 4: **Schéma zařazení wellness cestovního ruchu mezi další formy cestovního ruchu**



Zdroj: Mag Consulting

6.1.2 Marketing wellness tourism

Pro marketingovou strategii je nutné, aby byl wellness cestovní ruch zřetelně oddělen od lázeňského cestovního ruchu a od léčby. Tyto dva segmenty musí být prezentovány samostatně, ačkoli mohou být nabízeny ve stejném zařízení.

Významnou roli zde hraje management kvality. Vysoká kvalita je základem úspěchu na trhu i v rámci mezinárodní konkurence. Je nutné ale podotknout, že nejen kvalita a modernost vybavení wellness zařízení je zárukou úspěchu, ve wellness turismu je klíčová především celková atmosféra celého zařízení, kde hraje významnou roli kvalitní personál.

Analýza vnějšího okolí

Prvotním krokem při tvorbě marketingové strategie by měla být analýza vnějšího okolí. Je důležité si opatřit analýzu poptávky. Odpovědět si na následující otázky: Jaké jsou nejnovější trendy v oblasti wellness? Jaké jsou předpoklady budoucího vývoje? Jaké je konkurenční prostředí? Jak silná je konkurence ve vašem regionu? Jaká je infrastruktura cestovního ruchu v okolí, která by mohla příhodně navazovat na wellness nabídku, či jí naopak konkurovat?

Výsledky této analýzy je pak nutné porovnat s ohodnocením sebe sama. Na základě toho je pak možné zhodnotit šance a rizika, která pro daný subjekt vyplývají z podnikání v této oblasti.

Definice podnikatelské filozofie a cílů. Čeho chceme dosáhnout?

1) Cíle

V tomto bodě je nutné si uvědomit především vlastní cíle. Odpovědět si na otázky: Kdo jsme a čeho chceme dosáhnout? Koho či čeho můžeme využít? Jaké vize chceme realizovat? Jaké jsou potenciální cílové skupiny, které bychom mohli naší nabídkou oslovit?

2) Odlišnost

Je nutné si uvědomit, čím by měla být naše nabídka odlišná. Je vhodné zvolit si nějakou oblast specializace, která odpovídá velikosti daného podniku, očekávané poptávce, kupní síle v oblasti. Dobré je nabídnout něco nového, být inovativní a moderní, nespoléhat však stoprocentně na inovace, protože ostatní podniky je pravděpodobně časem okopírují. Slepé následování moderních trendů a výstřelků může být také nebezpečné, protože může působit neseriózně.

3) *Realnost cílů*

Všechny stanovené cíle je vždy nutné korigovat na základě výsledků předem vyhotovené analýzy vnějšího okolí: Je tržní potenciál dostačující pro realizaci našich vizí? Je vhodná naše geografická lokalizace? Máme správné know-how a personál?

4) *Strategie a opatření*

Je třeba formulovat co nejpřesněji prostředky, pomocí kterých chcete dosáhnout svých cílů a vytvořit co nejpřesnější kalkulaci, ve které je nutné počítat i s marketingovými náklady, na kterých není vhodné příliš šetřit.

Vhodnou strategií je také vyhledání partnerů, asociací a sítí, se kterými by bylo možné spolupracovat.

5) *Vnitřní marketing*

Funkční vnitřní marketing je důležitým předpokladem pro fungující společnost a pracovní klima. Pro efektivní vnitřní marketing je nezbytné pořádat časté porady a školení zaměstnanců na všech úrovních, zabezpečit výbornou vnitřní komunikaci v podniku a provádět časté kontroly kvality.

Realizace cílů, strategie

1) *Celková atmosféra*

Wellness zákazníci jsou velice citliví na celkovou atmosféru, která dokresluje pobyt, jehož účelem je celková regenerace a odpočinek. Tato atmosféra musí být vytvořena pomocí dekorací, tematičnosti, rozličnosti nabídky, ale i chováním personálu a přátelskou náladou. Rozhodující je také vztah výkon - cena.

2) *Specifičnost*

Důležité je, aby byla nabídka něčím zvláštní, neopakovatelná. Je výhodné propojit wellness s dalšími oblastmi jako je kultura, sport, cestování, výlety, příroda, meditace, vzdělávání (semináře o zdravé výživě, či odborné semináře pro podnikatele) apod. Zde se nabízí možnost využít specifika místní lokality – například přírodních krás či historických památek a vytvořit například celkové téma, které spojuje nabídku hotelu s regionem. Například wellness v kulturní krajině Třeboňska a podobně. Pro zvýšení autenticity je pak vhodné zaměstnávat místní obyvatele, kteří mohou zákazníkům předat ty nejzajímavější a nejautentičtější informace o regionu.

3) Rozmanitost nabídky

Je nutné také zvážit, jak dosáhnout rozmanitosti nabídky. Zda nabízet všechny produkty samostatně, či spolupracovat s dalšími subjekty v okolí. Je důležité nezapomenout na celkovou provázanost nabídky, zaručit její koncepčnost. Propojit wellness se speciálními programy zdravého stravování, kulturní nabídkou, sportem, nabízet různé druhy programů: zaměřené na krásu, na sport, na kulturu, stravování, apod. Vhodné je také vytvořit základní nabídku, na které je možné stavět.

Tvorba taktických programů a nástrojů marketingu

Marketing by se měl skládat jednak z marketingových opatření jako je reklama, PR, event marketing a jednak z péče o stávající zákazníky.

U obou druhů segmentů marketingu je nutné myslet na to, že wellness je osobní služba, proto by i komunikace se zákazníky měla být osobní. Zde je vhodné zvolit různé druhy prezentačních víkendů, zlevněných nabídek mimo hlavní sezónu, slevových akcí či incentív. Spokojený účastník incentivního cestovního ruchu může navštívit zařízení poté i soukromě.

Péče o stávající zákazníky je stejně žádoucí jako získávání zákazníků nových. Je tedy důležité s nimi udržovat kontakt pomocí různých speciálních nabídek, blahopřání či prospektů. Nápomocen zde může být systém zákaznických karet. Pro kooperaci mezi podniky v regionu jsou také stále oblíbenějším nástrojem regionální karty, které sdružují slevy v různých zařízeních v oblasti.

Účinná je také spolupráce v rámci různých druhů uskupení. Zajímavá je především spolupráce a společný marketing s ostatními zařízeními v regionu, které mohou doplnit vaši nabídku. Ale i kooperace s dalšími hotely může snížit náklady na marketing. Neméně významná je také spolupráce s cestovními kancelářemi.

Hlavní doporučení pro marketing wellness zařízení:

- odlišit wellness cestovní ruch od lázeňských a léčebných pobytů,
- stanovit si konkrétní strategii vyplývající z analýzy trhu,
- považovat management kvality za klíčovou součást wellness tourism,
- intenzivně školit personál,
- maximálně využít kooperace s dalšími zařízeními,

- soustředit se na svoji specifickou, odlišovat se,
- investovat nejen do získávání nových zákazníků, ale věnovat se i péči o zákazníky stávající,
- flexibilně reagovat na přání zákazníků,
- inspirovat se úspěšnými zařízeními, nejen v České republice.

6.1.3 Příklady wellness produktů

Wellness produkty v nabízejí v cestovním ruchu v České republice lázně, hotely, wellness - fitness centra a cestovní kanceláře.

Vzhledem k mnohaleté tradici lázeňství v Česku jsou wellness pobyty nabízeny převážně lázeňskými hotely, které zpravidla poskytují i klasickou lázeňskou péči. Jako zprostředkovatel vazby mezi wellness hotely a zákazníkem slouží cestovní kanceláře a cestovní agentury. Jedná se o CK specializované na lázeňské pobyty např. <http://www.lazne.net/> a <http://www.moje-lazne.cz/>. Tento portál provozuje cestovní kancelář S-GUIDE, s.r.o, která se pyšní nejkompaktnějším českým informačním portálem o lázních. Na přání svých zákazníků zaměstnanci kanceláře zajistí pobyt a s ním související program a služby přesně podle jejich představ. Při vyhledávání wellness pobytů je patrné, jak je pojem „wellness cestovní ruch“ nejasně definován, protože pod pojmem wellness pobyt lze mnohdy najít i zájezdy, které nemají s wellness příliš společného. Uvedené příklady wellness pobytů jsou převzaty z <http://www.moje-lazne.cz/>.

Wellness produkty nabízené na českém internetu můžeme rozdělit do několika oblastí, například:

Relaxační a odpočinkové programy: např. Aktivní antistresový pobyt (3 dny, Mariánské lázně), Aqua relax týden (Velké Losiny), Balzám pro tělo a duši (Třeboň), Den pro sebe (Karlovy Vary), Program Regenerace (4 dny, Mšené). Součástí těchto pobytů jsou zpravidla různé druhy masáží a koupelí, vstup do vířivky, bazénu, sauny, případně fitnesscentra. V následující části jsou uvedeny příklady wellness programů a jejich náplně v Mariánských lázních a v Třeboni.

Aktivní antistresový pobyt Orea Hotel Monty, Mariánské lázně

Ubytování : 4 dny / 3 noci

Stravování: polopenze (bufetová snídaně a večeře), stravování možné ve třech restauracích nebo na hotelové terase

Přivítání na pokoji : malý dáreček - sekt Picollo , 1x káva + zákusek v restauraci "Montgomery"

Lázeňský wellness program zahrnuje: 2x klasická masáž, 1x perličková koupel, 1x inhalace, 1x skotský střík, volný vstup do bazénu, volný vstup do sauny. 1x whirlpool, fitness, zapůjčení horských kol, župan na pokoji, pétanque, golfový patovací green, lázeňská taxa

Balzám pro tělo a duši, Bertiny lázně Třeboň

Ubytování: 6 nocí

Stravování: polopenze

Malý dárek: 2x slatinná koupel

Lázeňský wellness program zahrnuje: 2x částečná koupel, perličková koupel, bylinná koupel, podvodní masáž, fitness, tenis, squash

Programy pro ženy: např. Dámská jízda (3 dny, Teplice v Čechách), Krása a vitalita (6 nocí, lázně Piešťany), Rozmazlovací týden pro dámy (3 noci, Luhačovice)

Balíček pro krásu, Pension Forst, Luhačovice

Ubytování: 7 nocí

Stravování : snídaně nebo polopenze

Wellness program zahrnuje: 2x medová masáž, 3x parfín (ruce), 2x přírodní koupel s balneolem, zábal, 1x perličková koupel

Prenium Beauty 1, Wellness Hotel Jean de Caro, Karlovy Vary

Ubytování :2 noci

Stravování: polopenze - tříchodové menu nebo buffet

Lázeňský wellness program zahrnuje: 1x Thermárium 60 min. (sauna, whirlpool, aroma kabina), 1x částečná aroma masáž 30 minut, župan po celou dobu pobytu, 1x kompletní kosmetické ošetření pleti kosmetikou "Biodroga", odlíčení a diagnostika pleti, zábal, hloubkové čištění, masáž obličeje, šíše, dekoltu, aplikace masky, závěrečné ošetření krémem

Programy pro manažery: např. Manager program (7 nocí, lázně Luhačovice), Manažerský sen (7 nocí, lázně Velichovky), Manager Individual (4 noci, Teplice nad Bečvou)

Tyto programy jsou dosti různorodé. Některé jsou zaměřené více na relaxaci, jiné na sport. Vzhledem k tomu, že jsou orientovány na bohatší zákazníky, jsou o něco dražší, čemuž samozřejmě odpovídá i širší nabídka služeb v základním balíčku.

Antistresový program pro manažery, Konstantinovy lázně

Ubytování: 6 nocí

Stravování: plná penze

Lázeňský program zahrnuje: 1x základní laboratorní vyšetření, pohovor s lázeňským lékařem, 5x solná jeskyně, 3x klasická masáž, 1x podvodní masáž, 1x suchá uhličitá koupel, 1x oxygenoterapie, 1x lekce Nordic Walking s instruktorem (chůze v přírodě se speciálními holemi), 2 hodiny jízdy na koni, jízdní kolo k dispozici na 3 dny pobytu, zapůjčení Nordic Walking holí po celou dobu pobytu, 3x volný vstup do bazénu (3 x 30 minut), vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní

Prodloužený relax – víkend pro manažery, Wellness hotel Zámek Mostov, Cheb

Ubytování: 3 nocí

Stravování: 3 chodové menu, 3x aperitiv Fernet

Lázeňský program zahrnuje: 1x rašelinový zábal, 1x perličková koupel, 2x vstup do sauny a bazénu, 1x masáž klasická částečná

Seniorské programy: např. Pobyť pro seniory nad 60 let (6 nocí, Karlova Studánka), Pobyť pro seniory – Navždy mladý (5 nocí, Trenčianské Teplice), Vítal pobyť – regenerace pro seniory (Jáchymov)

Lednický týden pro seniory, lázně Lednice

Ubytování: 7 nocí

Stravování: polopenze nebo plná penze

Lázeňský program zahrnuje: cílené lékařské vyšetření

2x jodobromová koupel, 2x skupinový tělocvik v bazénu, 2x perličková koupel, 2x klasická masáž částečná, 3x peloidní zábal, 2x laser-scanner

Vítal pobyť – regenerace pro seniory, Lázně Jáchymov

Ubytování: možnost objednat od 6 přenocování (nejvhodnější den nástupu je pondělí)

Stravování: plná penze

Lázeňský program zahrnuje: 1x radonová koupel, 1x solná jeskyně, 1x částečná masáž, 1x malé občerstvení, 1x perličková koupel s přísadou, 1x polodenní výlet nebo kulturní představení nebo Nordic Walking (duben - říjen), 1x bylinková koupel, 2x suchá uhličitá koupel, 1x oxygenoterapie, dle přání je možná konzultace s lékařem.

Speciální programy: např. Aby klouby nebolely (lázně Kostelec, 5 nocí), Královská impresie (7 nocí, Mariánské lázně), Léčba arktickým mrazem (Teplice nad Bečvou, 7 nocí), Léčebný pobyt Ty a Já...pro společné romantické chvíle (Turčianské Teplice, 7 nocí)

Anticelulitidní program, hotel Ambiente, Karlovy Vary

Ubytování: 14 nocí

Stravování: polopenze - dietní stravování

Lázeňský wellness program zahrnuje: lékařská vstupní prohlídka a konzultace, pitný režim, časový plán procedur, 6x skupinový léčebný tělocvik, 6x přístrojová lymfodrenáž, 5x anticelulitidní zábal, 6x Thermarium 30 minut (sauna, whirlpool, aroma kabina), 2x floating 30 minut nebo 2x přísadová koupel dle výběru, 2x klasická částečná masáž, 2x baňková masáž, 4x suchá uhličítá koupel, župan po celou dobu pobytu

Thajská romance, Wellness Hotel Frymburk

Ubytování: 2 noci

Stravování: 2x večeře formou bufetového stolu

Wellness program zahrnuje: 1× thajská olejová masáž pro dvě osoby včetně orientálního čaje, 1× Kleopatřina koupel pro dvě osoby, 1× thajská večeře pro dvě osoby.

Sportovní programy: např. Cyklistický balíček (Třeboň, 3 noci), Nordic Walking (Teplice nad Bečvou, 7 nocí), Odpočinek s tenisem (Konstantinovy lázně, 7 nocí), Týden s jógu (Luhačovice, 7 nocí).

Odpočinkový program s turistikou na koni, Konstantinovy lázně

Ubytování: 7 nocí

Stravování: polopenze

Lázeňský wellness program zahrnuje: 8 hodin turistiky na koni, odborná přednáška, vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní

6.2 Wellness v hotelnictví

Wellness produkty se stále častěji stávají součástí služeb nabízených hotely. Konkurenční tlak vedl k tomu, že kvalitní hotel bez wellness centra nemá na trhu příliš velkou šanci. I velké hotelové řetězce jsou v této oblasti aktivní a vytváří nové marketingové produkty. Příkladem mohou být hotely Dorint, které zařazují wellness a beauty služby do základního portfolia své nabídky.

Ne každý hotel, který má wellness centrum, se může nazývat wellness hotelem. K tomu je zapotřebí nabídnout celou škálu služeb a vytvořit celkovou atmosféru wellness.

6.2.1 Technické vybavení hotelového wellness centra

Vybavení wellness hotelů se výrazně liší. Menší wellness centra jsou tvořena zpravidla jen vířivkou, saunou, posilovnou, případně malým bazénem. V případě větších wellness center přibývají další služby.

Příklady technického vybavení hotelových wellness center:

- Spa, vodní terapie: vířivá vana, vana pro perličkové koupele, aromalázně, vichy sprcha (afuzní sprchy masírující tělo v různých frekvencích a silách),
- Světelné terapie: solárium, infrakabina (slouží k prohřátí celého těla, vhodné jako náhrada sauny pro kardiaky či astmatiky),
- Centrum pro kosmetickou péči,
- Různě druhy saun: finská sauna (do 100 °C), vário sauna (umožňuje volit kromě klasické finské sauny i mezi tropickou lázní a vlhkou bylinnou lázní, solná (navozuje atmosféru přírodního prostředí),
- Solné jeskyně,
- Bazén či aquapark,
- Fitness centrum (posilovna, spinning, yoga, aerobic apod.).

6.2.2 Přínosy wellness centra pro provoz hotelu

Hlavním přínosem wellness centra pro hotel je zvýšení jeho atraktivity pro zákazníka a tím i jeho konkurenceschopnosti. V dnešní době jsou wellness centra tak rozšířená, že se u hotelů vyšší kvality stávají téměř podmínkou úspěchu. Proto v případě, že chce hotel získat větší konkurenční výhodu, je nucen nabídnout něco více, poskytnou zákazníkovi méně obvyklé služby. V případě hotelů zaměřených přímo na wellness musí být nabídka wellness služeb významně větší, než u klasických hotelů s wellness centrem. Zde je nutné ladit celkovou atmosféru hotelu ve stylu wellness.

Jedním z dalších přínosů wellness centra je také prodloužení sezóny. Wellness centrum je možné využívat celoročně. Některé služby, například sauny, tepelné a světelné terapie jsou navíc častěji vyhledávány v zimě, jako odpočinek od chladného počasí, kdy je obsazenost většiny hotelů nejnižší.

Významným přínosem také může být zvýšení atraktivity hotelu pro business cestovní ruch. Manažeři jsou často vyčerpáni svým náročným zaměstnáním. Wellness zařízení je pro manažery atraktivním místem pro odbourání stresu, získání nových sil a relaxaci.

Wellness hotely bývají také často využívány pro realizaci incentivního cestovního ruchu. To znamená, že se stávají místem konání různých jednání, konferencí či teambuildingových zájezdů firem. Výhodou tohoto druhu cestovního ruchu je, že incentivní akce se zpravidla konají mimo hlavní turistickou sezónu. Navíc je časté, že účastníci podobných firemních akcí se v případě spokojenosti vrací do zařízení i soukromně, například s rodinou.

6.2.3 Wellness hotely v ČR

Ačkoli je wellness centrum součástí většiny hotelů vyšší kvality v České republice, wellness hotelů v pravém slova smyslu – tedy nabízejících celkovou wellness atmosféru, nepočítáme – li lázeňské hotely, které ke klasické léčbě přidaly i wellness služby, zatím v České republice mnoho není. Problémem je také chybějící přesná klasifikace pojmu wellness hotel spojená s chybějící certifikací, viz další kapitola.

Jedním z největších wellness hotelů v České republice, který není zároveň lázeňským hotelem, je Wellness hotel Frymburk. Areál hotelu leží se na břehu Lipenské přehrady v obci Frymburk, na ploše 6,5 ha. Součástí hotelu je wellness centrum a spa, aquapark, fitness centrum, squash, bowling, kongresové centrum a další. V oblasti wellness nabízí hotel thajské, sportovní, reflexní, aroma a další masáže, koupele, zábaly, peeling, orientální a solnou lázeň, bylinnou a finskou saunu, sněžnou a solnou jeskyni, solárium, solární louku, infrakabinu, odpočívárnu, tryskové sprchy a další. Výhodou hotelu je i vhodná poloha poblíž národního parku Šumava, který nabízí obrovské možnosti pro doplňkový program (turistika, cykloturistika, koupání apod.) (<http://www.hotelfrymburk.cz/>, 8.9.2008)

Mezi další wellness hotely patří Wellness Hotel Horizont na Šumavě a v Peci pod Sněžkou, Orea Vital Hotel Sklář v Harachově, Orea Hotel Horal, Hotel Aura Palace, hotel Morris v České Lípě, hotel Gendorf ve Vrchlabí a další.

6.2.4 Kvalita wellness

Kvalita poskytovaných služeb je alfou a omegou úspěchu podnikání ve světě wellness. Wellness nespočívá jen v hmotné

nabídce wellness služeb jako je bazén, vířivka či fitnesscentrum. Klíčová je celková atmosféra. Wellness zařízení v hotelech by měla navozovat pocit blahobytu maximálně orientovaný na osobnost zákazníka. Tyto snahy by měly ovlivňovat psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní pocity zákazníků a naplňovat je prožitkem krásy, klidu a míru. Pokud se tohoto u zákazníků dosáhne, je úspěch v podnikání wellness téměř zaručen.

V České republice v zatím bohužel nefunguje žádný systém hodnocení kvality wellness zařízení či wellness hotelů. Nicméně nedávno vzniklá „Česká asociace Wellness – ČAW“ tento systém připravuje. To je velice pozitivní zpráva, protože vznik takového systému, by mohl být impulsem pro rozvoj podnikání v oblasti wellness. Dle členky představenstva ČAW paní Ing. Hany Faitové „přineslo v ostatních evropských zemích zavedení certifikace ubytovacím wellness zařízením nárůst počtu zákazníků, kteří garantované služby vyhledávají a při výběru destinace dávají přednost wellness hotelům a ubytovacím zařízením označeným známkou kvality. Označení různých stupňů kvality wellness služeb v hotelech také vítají cestovní kanceláře, mohou touto nabídkou totiž zvýšit zájem svých zákazníků“. (Komorádová, K., 2008)

Ačkoli tedy neexistuje konkrétní seznam kritérií pro určení kvality v českých wellness zařízeních, je možné se inspirovat z požadavků některých evropských asociací jako je například European Wellness Union či Deutsche Wellness Verband.

Deutsche Wellness Verband klade na wellness hotely, které se chtějí stát členy asociace, tyto minimální požadavky:

- minimálně 3 - hvězdičková kvalita,
- přírodě blízká poloha,
- ekologická šetrnost hotelu,
- nekuřácké zóny (pokoje i společné místnosti),
- nabídka wellness zdravého stravování,
- wellness centrum pro pohyb, odpočinek, regeneraci a kosmetiku,
- wellness trenér,
- social wellness/přídavný program,
- povinnost pravidelných kontrol kvality.

Nejdůležitější kritéria kvality můžeme shrnout do těchto pojmů: orientace na zákazníka, kvalifikace personálu a kvalita prostředí.

Orientace na zákazníka

Mezi hlavní požadavky zákazníků patří celkově příjemný a kultivovaný dojem z wellness pobytu. Zákazník by měl nabýt dojmu, že personál je zde jen pro něj, udělá, co je v jeho silách. Důležitá je tedy flexibilita. Zákazníci by neměli být vystresováni závaznými termíny procedur, vždy by mělo být možné přizpůsobit problém zákazníkovi. Důležité je také poskytnout zákazníkovi přesné informace o průběhu a účinku procedur a o kvalifikaci personálu.

Mezi konkrétní doporučení patří:

Pestrá, zajímavá a široká nabídka služeb, nerušivá klidná atmosféra, přátelskost, srdečnost a ochota personálu, kompetentnost personálu k problematice wellness, nikoli však nemocniční atmosféra, flexibilita možností využití nabídky, čerstvá a chutná regionální kuchyně, nepředražená či bezplatná doplňková nabídka (hygienické potřeby, župany, minerální voda apod.)

Kvalifikace personálu

Na kvalitu a odborné znalosti personálu by měly být kladeny ty nejvyšší požadavky. Mělo by se jednat o zkušené fyzioterapeuty, maséry, trenéry, psychoterapeuty a kosmetičky. Nutné je také nezapomenout na kvalitu stravování. Vhodné je nabízet zdravou stravu s vysokým podílem ovoce a zeleniny, optimální je přítomnost odborníka na zdravou výživu. Šéfkuchař musí být v každém případě seznámen s filozofií wellness.

Důležité je zaměstnávat nejen odborníky na danou problematiku, ale každý zaměstnanec by měl být co nejvíce obeznámen s celou filozofií wellness, aby byl schopen skloubit jednotlivé části programu do pro daného zákazníka ideálního celku.

Aby byl personál stále na špičkové úrovni, je třeba pravidelně investovat do zvyšování jeho kvalifikace, tomu mohou napomoci jen častá školení. Velice důležitá je také příjemná atmosféra a spokojenost zaměstnanců.

Požadavky na zaměstnance

Základní znalosti (měli by ovládat všichni zaměstnanci):

- anatomie, všeobecná psychologie, první pomoc, filozofie wellness, anti - stresové terapie, zdravá výživa.

Příklady požadovaných kvalifikací:

- wellness poradce, fyzioterapeut, fitnesstrenér, masér, odborník na meditace, dietolog.

Specializované obory (mohou být součástí wellness zařízení):

- čínská medicína, balneoterapie, akupresura, ayurveda, akupunktura, plastická chirurgie, apod.

Prostředí wellness zařízení

Významnou roli hraje také prostředí a okolí wellness zařízení. Wellness hotel by se měl nacházet v klidné lokalitě, nejlépe v přírodě. Specializovaná wellness zařízení by měla být dostatečně prostorná a celkové zařízení hotelu by mělo působit uklidňujícím dojmem.

6.3 Vize vývoje wellness segmentu do roku 2020

Ačkoli je v České republice na první pohled mnoho různých wellness, fitness, spa a sportovních zařízení, je jejich návštěvnost oproti západní Evropě poměrně malá. Michael Zima ze sdružení Wellness Club říká: „Ve volném čase u nás sportují pouze čtyři procenta populace, zatímco v západní části Unie je to osm procent, tedy dvojnásobek, důvodem pro tento rozdíl je jednak menší zájem o zdraví a kulturu těla obecně, za druhé nižší kupní síla obyvatelstva.“ (Bým, P., 2008). Nicméně tento rozdíl se postupně začíná měnit, především mladí lidé si začínají uvědomovat důležitost péče o své zdraví. Slabší poptávku má ale zároveň na svědomí také ve srovnání s okolními zeměmi ne příliš široká nabídka.

V západní Evropě začala wellness zařízení vznikat již v 70. letech a v současné době můžeme na některých trzích pozorovat dokonce mírný pokles – saturaci trhu. Například německý a rakouský trh se jeví jako naplněný, v některých zařízeních došlo v minulých letech dokonce k poklesu návštěvnosti. Jako jeden z důvodů je udávána konkurence levnějších zařízení vznikajících ve východní Evropě. Naopak ve Švýcarsku, jedné z nejdražších zemí, můžeme pozorovat spíše pozitivní vývoj. Důvodem je především vysoká kvalita nabízených služeb, která je v tomto sektoru velice důležitá.

Jako nejvýznamnější wellness destinace východní Evropy můžeme dnes označit Slovensko a Maďarsko. Slovensko je známé poměrně vysokou kvalitou služeb a nízkými cenami, maďarská Budapešť nabízí zajímavou formu wellness turismu – městský wellness, která nemá v Evropě konkurenci.

Velký boom wellness cestovního ruchu můžeme pozorovat ale i v Polsku, které vybuďovalo, často pomocí peněz z fondů EU poměrně velkou základnu. Mnoho polských zařízení se zaměřilo na německé zákazníky, kteří v současné době tvoří až 60 % návštěvníků polských wellness hotelů. (dle <http://www.visiteuropeanspas.com>)

Ačkoli se Česká republika řadí mezi země s významnou lázeňskou tradicí, ve wellness oblasti poněkud zaostává. Především sousední Slovensko s kvalitní a levnou nabídkou představuje významného konkurenta.

To ale neznamená, že by neměla Česká republika na evropském trhu šanci. Přestože jsou některé trhy již naplněné, zájem o wellness u lidí neklesá, naopak roste. Lidé pečují více o své zdraví, chtějí se cítit dobře. Šancí pro rozvoj wellness je také stárnutí populace a nárůst výskytu civilizačních chorob. Stále vyšší podíl starších osob, povede ke zvýšené poptávce po zdravotní péči i po preventivních programech, mezi které bezpochyby patří i wellness. Například v USA jsou hlavními k zákazníky wellness zařízení starší lidé nad padesát let, kteří mají již odrostlé děti a více volného času. K rostoucímu zájmu přispěje i rostoucí životní úroveň v Česku a s ní spojená vyšší kupní síla obyvatel. Dalším pozitivem určité opožděnosti vývoje českého wellness může být šance inspirovat se v okolních zemích a vybrat si ty nejuspěšnější produkty.

Do budoucna lze tedy očekávat rozvoj českého wellness sektoru jak v kvantitativním, tak v kvalitativním směru. Poroste množství wellness zařízení a wellness hotelů a bude se zvyšovat i kvalita služeb. Protože, jak je patrné z výše zmíněného vývoje ve Švýcarsku, je kvalita rozhodujícím faktorem v konkurenčním boji. Důležité bude především přizpůsobit služby starším lidem, kteří vytvoří v budoucnu zákaznickou základnu wellness zařízení.

Ve wellness se odrazí i rostoucí popularita ekologického přístupu k životu. Poroste zaměření na přírodu, přirozenost, hlavními hesly budou pojmy přírodní, organický, bio, zelený, ekologický, udržitelný jako součást životní filozofie i filozofie wellness. Otázkou jsou dopady rozvoje cestovního ruchu jako celku. V příštích letech můžeme očekávat na jednu stranu nárůst volného času obyvatel, na druhou stranu je hrozbou pro cestovní ruch růst ceny ropy, který by mohl vést k poklesu cestování na vyšší vzdálenosti a k navýšení cen letů. To by ale nemuselo být pro wellness cestovní ruch až takovou hrozbou, ale naopak příležitostí. Wellness cestovní ruch patří totiž spíše k formě krátkodobého cestovního ruchu, který je podnikán na kratší vzdálenosti, tudíž by nárůst nákladů na tuto formu cestovního ruchu nemusel být tak významný.

7. Závěr

7.1 Shrnutí hlavních poznatků a formulace závěrů

Wellness se dá vnímat mnoha způsoby. Většina lidí si ho spojuje s pocitem blahobytu, který je maximálně orientovaný na individualitu člověka. Je to životní styl. Wellness není stavem, ale jedná se o proces trvalého zlepšování naší psychické, fyzické, intelektuální a emocionální pohody. Wellness životní styl usiluje o harmonii, pohodu a naplňuje nás prožitkem krásy, klidu a míru.

Kořeny wellness sahají až do hluboké minulosti. Od nepaměti lidé touží po kráse, harmonii a odpočinku. Jako kolébku využívání vodních zdrojů k relaxačním, regeneračním a dalším pozitivním účinkům na lidské tělo můžeme označit starověké Řecko a Řím. Voda a pobyt v ní se stal rituálem hygienickým, regeneračním i společenským. Později se tato centra stala vedle vodních lázní i místem pro konání sportovních aktivit a kosmetické péče.

Vývoj wellness jako samostatné disciplíny datujeme od 60. let 20. století, kdy byl tento koncept přesně definován a rozebrány jeho hlavní principy v knize „High Level Wellness“. Autorem této knihy je Dr. Halbert L. Dunn. Špičkové úrovně wellness mohlo být podle něj dosaženo pouze za předpokladu dokonalé harmonie těla, ducha i mysli. Od 70. let dochází ve světě k jeho dynamickému rozvoji a šíření jeho myšlenek. V západním světě se dokonce začíná hovořit o tzv. druhé vlně wellness tzv. selfness, která ještě více zdůrazňuje osobní potenciál a individualitu jedince v péči o vlastní zdraví.

Wellness se postupně stává součástí životního stylu obyvatel České republiky. V roce 2007 vznikla Česká asociace wellness (ČAW), jejímž hlavním cílem je podpora a rozvoj oboru wellness. Její úsilí směřuje k tomu, aby byla vytvořena jednotná certifikace subjektů wellness a zabránilo se tak chaotickému a nevhodnému používání slova wellness. S tím, jak se wellness životní styl stává více módním, stává se i významným prodejním artiklem. Abychom se vyhnuli situaci, která nastala v zahraničí – tedy odklon některých lidí od wellness s tím, že je to jen pouhý byznys, je třeba vytvořit tuto certifikaci co nejefektivněji.

Pro dosažení optimální úrovně wellness je důležité zachovat harmonii tělesného i duševního zdraví. Neměla by se tedy opomíjet či upřednostňovat péče o jedno ani o druhé. Význam pro celkovou harmonii mají i sociální vztahy a kontakty mezi lidmi. K upevnování

zdraví, regeneraci i relaxaci slouží řada procedur. Můžeme jmenovat například floating, perličkovou koupel, vířivky, sauny a různé druhy masáží.

Důležitou součástí wellness životního stylu je i zdravá výživa. Je nezbytné zabezpečit její dostatečnou pestrost, vyváženost jednotlivých jejích složek, komplexnost a racionálnost. K tomu, abychom poznali důležitost a naopak nevhodnost konzumace jednotlivých jejích složek, byla navržena pyramida zdravé výživy. Nepostradatelnou složkou výživy je i voda. Vody a jejích fyzikálních, mechanických a chemických účinků se využívá i v řadě wellness procedur.

Důležitým předpokladem wellness životního stylu je i přijetí zodpovědnosti za sebe sama. Jedině díky sebemotivaci může člověk dosáhnout lepšího zdraví a spokojenosti. Wellness se stal i důležitým segmentem cestovního ruchu. Řada lázeňských center připravuje vedle klasických léčebných programů i wellness programy, které mají spíše preventivní účinek. Wellness je v současné době i součástí doplňkových služeb v hotelích. Mezi hlavní přínosy zařazení wellness mezi poskytované služby patří: zvýšení obrátu, zlepšení image, snížení sezónních výkyvů a zvýšení atraktivity ubytovacího zařízení pro business cestovní ruch.

Velký potenciál pro subjekty, které poskytují wellness služby, představuje segment seniorů (osoby starší 50 let). Očekává se, že do roku 2050 se bude tento segment podílet 52 % na celkovém počtu populace. Jedním z nejčastějších motivů seniorského cestovního ruchu jsou právě aktivity spojené s wellness životním stylem. Abychom dokázali uspokojit jejich potřeby, je třeba tento trh nadále segmentovat a zkoumat jednotlivé skupiny tohoto trhu zvlášť. Při sestavování wellness pobytu bychom měli zohlednit zdravotní rizika jednotlivých procedur na základě individuálního stavu zákazníka. Proto by mělo být samozřejmostí, že při pobytech s wellness zaměřením budou relaxační a regenerační procedury stanoveny až na místě.

Je důležité uvědomit si, že odvětví wellness služeb je také důležitým ekonomických odvětvím. Přispívá k tvorbě HDP, podílí se na zaměstnanosti obyvatel a wellness pobyty se také staly důležitou součástí nabídky na trhu cestovního ruchu. Wellness jako ekonomickou činnost lze chápat jako souhrn ekonomických činností různých oborů a odvětví, které svými výsledky uspokojují potřeby zákazníků, kteří chtějí žít wellness životní styl.

V České republice existují různé subjekty, které nabízejí služby wellness. Jedná se o lázně, které wellness služby zařadily do portfolia své nabídky. Dále jsou to hotely, které buď přijaly filosofii wellness do celkového pojetí hotelu nebo jen zařadily určité služby wellness charakteru do své nabídky. Mezi další subjekty, které mohou uspokojit potřeby zákazníků žít „wellness“, patří: bazénová centra, sportovní wellness centra a beauty salony.

V průběhu užívání si wellness procedur zapojují zákazníci všech svých 5 smyslů – čich, sluch, zrak, hmat a chuť. Musíme proto zajistit kvalitu všech detailů, které by mohly působit na zákaznickovo vnímání námi poskytované služby. Předpokladem úspěchu je také profesionální přístup personálu.

Procedury, které mohou být čerpány v rámci wellness služeb jsme rozčlenili na:

- tradiční (např. magnetoterapie),
- netradiční (např. čokoládové zábaly),
- nelékařské péče (služby beauty centra).

Velké popularitě se v poslední době těší nové, netradiční způsoby masáží a zábalů. Inspirace se hledá v tradičních, tisíce let používaných metodách vyvinutých zejména ve východní a jižní Asii.

Zajímavou podnikatelskou příležitostí může představovat zahrnutí wellness služeb do teambuildingových aktivit. Ve skupině lze provádět pohybové aktivity (např. míčové a vodní sporty), ale i relaxovat (např. v sauně). Velmi populární se v poslední době staly různé formy aerobiku a jógy.

Ve wellness se používají různé techniky, které mají podpořit mentální rozvoj osobnosti. Mezi tyto techniky patří např. meditace, progresivní terapie Jacobsona a gestalt terapie. Cílem takových technik je poznat sám sebe, kontrolovat své tělo a mysl, řídit emoce a pracovat s prouděním energií ve svém těle. Mentální rozvoj osobnosti je důležitým předpokladem dosažení vyšší úrovně wellness.

Wellness je důležitou součástí cestovního ruchu. Řadíme ho mezi zdravotní cestovní ruch, s tím, že je zaměřen na prevenci vzniku chorob. V marketingové strategii musíme zohlednit jeho odlišnosti od lázeňského cestovního ruchu, který je zaměřen na léčení organismu.

Uvádíme také příklady wellness programů dle jejich zaměření:

- relaxační a odpočinkové programy,
- programy pro ženy,
- programy pro manažery,
- seniorské programy,
- programy se speciální tematikou (např. romantické pobyty pro páry),
- sportovní programy.

Důležitým předpokladem dosažení podnikatelského úspěchu je také poskytovat kvalitní služby. Kromě technického aspektu vybavení wellness centra musíme zohlednit jeho další aspekty, mezi které patří stálá orientace na zákazníka, odpovídající kvalifikace personálu a kvalita prostředí, ve kterém jsou služby poskytovány.

Zájem u lidí o wellness služby stále roste. Do budoucna lze tedy očekávat rozvoj českého wellness sektoru jak v kvantitativním, tak v kvalitativním směru. Poroste množství wellness zařízení a wellness hotelů a bude se zvyšovat i kvalita poskytovaných služeb. Ve wellness se odrazí i rostoucí popularita ekologického přístupu k životu.

7.2 Náměty dalšího zpracování wellness

Wellness je v České republice stále ještě poměrně nezmapovanou oblastí. Chybí statistiky, které by sledovaly wellness odvětví odděleně, jako tomu je například v lázeňství. Tyto statistiky by pomohly zjistit, jaká zařízení u nás nabízejí wellness služby, jací zákazníci do wellness center jezdí a celkově zmapovat ekonomické přínosy tohoto odvětví pro ekonomiku ČR.

Pokud má být statistika kvalitní, je nezbytné nejprve vymezit, co všechno lze do wellness služeb zařadit. V současné době Česká asociace wellness připravuje certifikaci wellness zařízení v České republice. V souvislosti s touto certifikací se bude muset vyřešit rozdílnost ubytovacích zařízení, která jsou vybudována na filosofii wellness a zařazují jí do všech svých poskytovaných služeb a těch, která pouze zařadily některé služby s wellness charakterem, ale používají slovo „wellness“ jako účinný marketingový nástroj.

V oblasti marketingu chybí také studie, které by mapovaly potřeby a přání zákazníků wellness center.

7.3 Slovo závěrem

Cílem wellness je učit člověka odpočívat. A to různými způsoby. Jelikož oblast zájmu o tuto problematiku se neustále rozšiřuje, je na místě se snažit o zdokonalování a zkvalitňování nabízených služeb, vytváření nových produktů, inspirování se od světových wellness center a v neposlední řadě se věnovat i aktivnímu cílenému marketingu, který bude zabezpečovat příznivý ekonomický zisk.

Novinky ze světa wellness se zřejmě v budoucnosti budou objevovat v nabídkách mnoha firem a jejich využití budeme nacházet jak v hotelových centrech, tak v lázeňských domech. Tak jako se vyvíjí stále nové technologie ve všech ostatních oborech, i v oblasti wellness se dají předpokládat nové způsoby, druhy i možnosti relaxací. Předpokládá se rozvoj v oblasti detoxikace organismu, ve vývoji a výzkumu přírodních a bioproduktů a kosmetiky, mohou se objevit i novinky v plastické chirurgii.

Vždyť péče o zdraví, navození harmonie rovnováhy v organismu, oproštění se alespoň na chvíli od pulsujícího tempa současné doby, je jedním z krásných, ale i prospěšných prožitků každého z nás.

Použité zdroje:

- Attl, P., Nejd, K.:** Turismus I. Vysoká škola hotelová v Praze, Praha 2004
- Beránek, J., Kotek, P.:** Řízení hotelového provozu. Grada Publishing s.r.o., Praha 2007
- Berg, W.:** Tourismusmanagement. Kiehl 2006
- Bieger, T.:** Management von Destinationen und Tourismusorganisationen. Oldenbourg 2000
- Blahušová, E.:** Wellness; Fitness. Karolinum, Praha 2005
- Capko, J.:** Základy fyziotrické léčby. Grada Publishing. s.r.o., Praha 1998
- Cathala, H.:** Wellness. Grada Publishing. s.r.o., Praha 2007
- Čurda a kol.:** České lázně a lázeňství. MMR 2007
- Hänssler, K. H.:** Management in der Hotellerie und Gastronomie. Oldenbourg 2008
- Hesková, M. a kol.:** Cestovní ruch pro vyšší odborné školy a vysoké školy. Praha 2006
- Kaufmann, E., Hansruedi, M.:** Wellness Tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. Journal of Vacation Marketing, Volume 7, Number 1, s. 15-17, 2001
- Királová, A.:** Marketing hotelových služeb. Ekopress, Praha 2002
- Knop, K. a kol.:** Lázeňství: ekonomika a management. Grada Publishing s.r.o, Praha 1999
- Kovaljov, A. A.:** Světový průmysl dovolených, univerzitní kniha, Moskva 2006
- Kolektiv autorů Katedry cestovního ruchu VŠE:** Odborná školení a vzdělávání pracovníků území veřejné správy pro oblast cestovního ruchu - Cestovní ruch pro všechny, Ministerstvo pro místní rozvoj, Praha 2008
- Křížek, V.:** Obrazy z dějin lázeňství, Praha: Libri 2002
- Lesová, M.:** Wellness a hotelové sporty, Vysoká škola hotelnictví, Praha 2008
- Lhotáková, Z.:** Bazény. ERA, Brno 2005
- Mag Consulting:** Balneologie. Skripta vydaná v rámci projektu Zvyšování kvalifikace poskytovatelů vzdělání v oblasti hotelnictví, lázeňství a cestovního ruchu v Karlovarském kraji, 2006
- Mundt, J. W.:** Tourismus. Oldenbourg, 2006
- Pásková, M., Zelenka, J.:** Výkladový slovník cestovního ruchu. MMR 2002
- Payne, A.:** Marketing služeb. Grada Publishing. s.r.o., Praha 1996
- Společnost pro výživu:** Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR
- Tröndle, P.:** Wellness. Domácí rozmazlování. Grada Publishing. s.r.o., Praha 2008

Odborné časopisy:

1. COT business
2. Hotel and spa management
3. Sport and wellness management
4. SpaMagazine

Zákony:

1. Zákon č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství
2. Zákon č. 164/2001 Sb., lázeňský zákon

Internetové zdroje:

Miller, J. W.: Wellness: The History and Development of a Concept, dokument pdf, dostupné z www.fh-joanneum.at

Komorádová, K.: Spa a wellness certifikace, dokument pdf, dostupné z http://www.spa-wellness.cz/doc/CertifikaceWellness_HSM.pdf

Bým, P.: Wellness v Česku investice pro trpělivé, 2008. Stavební fórum: <http://www.stavebni-forum.cz/>

Research for the design and development of a luxury spa wellness hotel, dokument pdf, dostupné z [http://wellness.centricdesigngroup.com/content-downloads/spahotel.pdf](http://wellness.centricdesigngroup.com/content/downloads/spahotel.pdf)

Ročenka 2007 - Ekologické zemědělství v České republice, dokument pdf, dostupné z <http://www.env.cz>

Čechovská, I, Novotná, V.: Aqua – fitness, FTVS UK, dostupné z <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-001%20-%20Programy%20text-e.rtf>

Stackeová, D.: Fitness – trendy a perspektivy, FTVS UK, dostupné z <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-002%20-%20stackeova-e.rtf>

Světová zdravotnická organizace, www.who.int

Společnost pro výživu, www.spolvyziva.cz

Česká asociace wellness, www.spa-wellness.cz

Abeceda zdraví, <http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz>

ABC výživy, <http://abcvyzivy.cz>

Czechtourism, www.czechtourism.cz

Wellness Club, www.wellnessclub.cz

Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, www.uzis.cz

National Wellness Institute, www.nationalwellness.org

Medical Wellness Association,

www.medicalwellnessassociation.com

Karlovy Vary, www.karlovy-vary.cz

Františkovy Lázně, www.frantiskovy-lazne.cz

Mariánské Lázně, www.marienbad.cz

Deutscher Wellness Verband, www.wellnessverband.de

Praxisleitfaden Wellness, www.dtv-kundencenter.de

What is the future of “wellness tourism”?,

www.visiteuropeanspas.com

U.S. Census Bureau, www.census.gov

World Travel and Tourism Council, www.wttc.org
Server pro seniory 50 plus, www.50plus.com
Centrum sportovních aktivit, VUT v Brně, www.cesa.vutbr.cz
Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz
Orea hotels, www.oreahotels.cz
Lázně Velichovky, www.velichovky.cz
Konstantinovy Lázně, www.konstantinovy.cz
Lázně Bechyně, www.laznebechyne.cz
Informační server o zdraví, www.celostnimedicina.cz
Ajurvédská medicína, www.ayurveda.cz
Alternativní terapie, <http://terapie.az4u.info>
Tradiční thajské masáže, www.thaisun.cz
Akupresurní fyzioregenerační stimulace, www.akupresura.cz
Lázně Velichovky, www.laznevelichovky.cz
Centrum regenerace Buchlovice, www.laznebuchlovice.cz
Pivovar Chodovar, www.chodovar.cz
Masáže Brno, www.masaze-brno.cz
Pivní lázně Bahenec, www.pivnilazne.eu
Přehled cviků pro protažení svalů, www.strecink.cz
Strečink ve sportovním tréninku, <http://strecink.prsten.cz>
Jóga v denním životě, www.joga.cz
Gestalt terapie, www.gestalt.cz
Česká arteterapeutická asociace, www.arteterapie.cz
IR sauna, www.infrasauna.cz
Active wellness, www.activewellness.cz
Vzdělávání v CR, www.vzdelavanivcr.cz
Český statistický úřad, www.czso.cz
Moje lázně, www.moje-lazne.cz
Wellness Hotel Frymburk, www.hotelfrymburk.cz

Přílohy

Příloha 1: Přehled hlavních vitaminů

Příloha 2: Přehled hlavních minerálních látek

Příloha 3: Tabulky glykemických indexů vybraných druhů potravin
(zpracováno dle Fóra zdravé výživy, www.fzv.cz)

Příloha 1: Přehled hlavních vitaminů

Vitamin	Hlavní funkce	Zdroje
Vitamin A	Ochraňuje sliznice, působí při přeměně bílkovin, nezbytný pro růst a činnost oční sítnice, důležitý pro činnost pohlavních žláz.	Živočišný tuk (máslo, sýr, mléko), rybí olej, játra z mořských ryb, zelenina (zvláště špenát, petržel, chřest, mrkev).
Vitamin B1	Ovlivňuje metabolismus, pro úpravu chuti k jídlu a pro správnou funkci nervového systému.	Pivovarské droždí, máslo, maso, brambory, luštěniny, mléko, pečivo, vnitřnosti, ořechy.
Vitamin B2	Pomáhá spalovat cukry, podporuje vznik enzymů, ovlivňuje zdravý růst.	Tvaroh, maso, vejce, zelenina, vnitřnosti, mléko, droždí.
Vitamin B3	Důležitý pro práci mozku, součást dvou důležitých enzymů, pomáhá likvidaci cholesterolu.	Kvasnice, maso, játra, ryby, tmavé pečivo, ořechy.
Vitamin B6	Důležitý při metabolismu tuků a bílkovin, podporuje imunitní systém, preventivní účinek při léčbě nervových onemocnění.	Maso, tmavé pečivo, kukuřice, melasa, droždí, zelenina.
Vitamin B12	Pro správnou funkci nervové soustavy, důležitý pro tvorbu červených krvinek.	Játra, ledvinky, kefir, acidofilní mléko.
Vitamin C	Důležitý pro tvorbu buněk, kůže, kostí a svalů, pro funkci imunitního systému, umožňuje vstřebávání železa v těle.	Čerstvá zelenina a ovoce, citrusové plody a šťávy, šípky.
Vitamin D	Reguluje vstřebávání kalcia a fosforu ve vylučovacím traktu.	Máslo, žloutek, mléko, ryby, kvasnice, do těla se dostává i opalováním.
Vitamin E	Obnova buněk a svalů, při léčení srdečních nemocí, proti křečím.	Salát a ostatní zelená zelenina, rýže, kukuřice, máslo, sýry, luštěniny.

Zdroj: Blahušová: Wellness, Fitness, Karolinum, Praha 2005, www.fzv.cz

Příloha 2: Přehled hlavních minerálních látek

Název, značka	Hlavní zdroje	Význam pro lidský organismus
Vápník (Ca)	Luštěniny, mléko, tmavozelené rostliny (brokolice, špenát, kapusta), mák, ořechy, mandle, sezamová semena, klíčky.	Podílí se na svalových a nervových funkcích, je to stavební prvek kostí, zubů, svalů, má význam pro srážlivost krve.
Sodík (Na)	Kuchyňská sůl, mořská voda.	Udržuje potřebný tlak v tkáňovém moku a krevním plazmatu.
Draslík (K)	Brambory, luštěniny, ořechy, celozrnné obiloviny, maso, mléko.	Pro správnou činnost svalů, stimuluje duševní činnost. Nedostatek nebo nadbytek může způsobit poruchy srdečního svalu.
Hořčík (Mg)	Zelená listová zelenina, ořechy, luštěniny, různá semínka, jablka, ryby, klíčky.	Reguluje rytmus a svalové kontrakce, chrání nervy a pomáhá využívat vitaminy C, důležitý pro srážlivost krve, vznik estrogenu.
Chlór (Cl)	Kuchyňská a mořská sůl.	Spolu s draslíkem a sodíkem udržuje osmotický tlak tkání.
Železo (Fe)	Játra, krev, žloutek, ovoce, zelenina listová, luštěniny, kopřiva.	Součást hemoglobinu, důležitý při okysličování krve.
Zinek (Zn)	Semena dýně, otruby, pšeničné klíčky, vejce, luštěniny, ořechy.	Součást enzymů, štěpí bílkoviny, podílí se na tvorbě inzulínu, důležitý pro oční duhovku, látkovou přeměnu, hojení ran.
Mangan (Mg)	Listová zelenina, ořechy, ovesné vločky.	Nezbytný pro mineralizaci kostí, zasahuje do metabolismu živin.
Měď (Cu)	Luštěniny, játra, rozinky, listová zelenina, ořechy.	Funkce enzymů, podporuje metabolismus železa, podílí se na buněčném dýchání.
Jód (I)	Mořské ryby, jodovaná sůl, višně, mořská voda, třešně.	Důležitý pro činnost štítné žlázy, zlepšuje mentální funkce.
Fluór (F)	Mořské ryby, pitná voda, čaj.	Nezbytný pro vývoj zubů, důležitý pro tvorbu kostí.
Selen (Se)	Kukuřice, cibule, plody moře, pšeničné klíčky, semena.	Ovlivňuje krevní tlak a kornatění tepen, zvyšuje imunitu organismu.

Zdroj: Blahušová: Wellness, Fitness, Karolinum, Praha 2005, www.fzv.cz

Příloha 3: Tabulky glykemických indexů vybraných druhů potravin (zpracováno dle Fóra zdravé výživy, www.fzv.cz), referenční hodnotou je glukóza, její GI=100.

OVOCE A ZELENINA			
Druh	GI	Druh	GI
Vařená mrkev	85	Mrkev syrová	35
Tykev	75	Pomeranč	35
Meloun vodní	75	Hruška, fík	35
Brukev	70	Meruňky sušené	35
Kukuřice	70	Broskev	30
Medový meloun	65	Jablko	30
Banán	65	Třešně	22
Hrozinky	65	Švestka, grapefruit	22
Kiwi	50	Meruňky čerstvé	20
Čerstvý hrášek	40	Cibule, česnek	10
Hroznové víno	40	Kořenová zelenina, saláty, houby, rajčata	10

OBILOVINY A LUŠTĚNINY			
Druh	GI	Druh	GI
Rýžová mouka	95	Rýže tmavá natural	50
Předvařená rýže	90	Těstoviny celozrnné	40
Mouka pšeničná	85	Fazole červené	40
Sladké obilniny	70	Hrách sušený (vařený)	35
Nudle, ravioly	70	Fazole bílé a zelené	30
Krupice (mletá)	65	Čočka hnědá	30
Bílá dlouhá rýže	60	Čočka zelená	22
Mouka z pohanky	50	Loupaný hrách	22

PEČIVO A SLADKOSTI			
Druh	GI	Druh	GI
Burizony	95	Cukr (sacharóza)	70
Med	90	Celozrnný chléb	65
Corn flakes	85	Klasická zavařenina	65
Bageta	85	Máslové sušenky	55
Čokoládová tyčinka Mars	70	Marmeláda ovocná bez cukru	30

BRAMBORY			
Druh	GI	Druh	GI
Brambory pečené v troubě	95	Chipsy	80
Smažené hranolky	95	Brambory vařené ve slupce	65
Bramborová kaše	90	Sladké brambory	50

NÁPOJE			
Druh	GI	Druh	GI
Coca Cola	70	Šťáva z čerstvého pomeranče	40
Pomerančový džus průmyslový	65	Přírodní jablečná šťáva	40

MLÉČNÉ VÝROBKY			
Druh	GI	Druh	GI
Jogurt	35	Mléko (polotučné)	30
Jogurt light	35	Čokoláda hořká 70 % kaka	22