

<b>Úvod</b> . . . . .	9
Václav Hošek	
<b>Předmluva</b> . . . . .	10
Milada Krejčí	
<b>Metodologická východiska</b> . . . . .	12
<b>1 OBOR WELLNESS</b> . . . . .	13
1.1 Milada Krejčí	
<b>Pojem „wellness“</b> . . . . .	15
1.2 Milada Krejčí	
<b>Profil wellness specialisty</b> . . . . .	18
1.3 Milada Krejčí	
<b>Wellness poradenství</b> . . . . .	20
1.3.1 Zvládnutí správného průběhu komunikačního procesu ve wellness poradenství . . . . .	21
1.3.2 Využití funkční zdravé komunikace ve wellness poradenství . . . . .	23
1.3.3 Wellness koučink . . . . .	28
1.3.4 Milada Krejčí, Jitka Masopustová Etika ve wellness a rozvoj osobnosti wellness specialisty . . . . .	31
1.4 Ludmila Vacková, Sonia Michailidou, Richard Neuwirth	
<b>Historie a současnost wellness</b> . . . . .	37
<b>2 PROSTŘEDÍ WELLNESS</b> . . . . .	53
2.1 Miloš Kopřiva	
<b>Architektura staveb pro wellness</b> . . . . .	55
2.1.1 Urbanismus a územní plánování wellness vybavenosti . . . . .	56
2.1.2 Posilování regionálních prvků ve wellness . . . . .	59
2.1.3 Provozovatelské zkušenosti a význam spádových oblastí městských wellness center . . . . .	61
2.1.4 Zdravá výživa a stavby pro wellness . . . . .	62
2.1.5 Wellness jako koncept bez bariér . . . . .	63
2.1.6 Cíle – individuální prožitky, ale i kolektivní cvičení, spolkové činnosti a wellness klub . . . . .	63
2.1.7 Členění prostoru, potřeba denního světla, oslunění, barevnost a akustika interiérů . . . . .	63
2.1.8 Metody spolupráce odborníků při navrhování wellness . . . . .	65

<b>2.2</b>	Milan Šmíd	
	<b>Legislativa a vnitřní prostředí wellness</b>	<b>66</b>
2.2.1	Stavební legislativa a normy	66
2.2.2	Legislativa zdravotně-hygienická ve vztahu k provozování wellness	69
2.2.3	Legislativa řešící bezpečnost a ochranu zdraví	82
2.2.4	Legislativa řešící autorská práva	84
<b>2.3</b>	Dobroslava Jandová, Ludmila Vacková	
	<b>Specifika lázeňského prostředí v kontextu wellness</b>	<b>86</b>
2.3.1	Pojetí spa a wellness center	86
2.3.2	Standardní typy wellness služeb	90
<b>2.4</b>	Dobroslava Jandová	
	<b>Spa a balneologie</b>	<b>94</b>
2.4.1	Význam pojmu spa	94
2.4.2	Definice a obsah pojmu balneologie	94
2.4.3	Současné postavení balneologie v systému vzdělávání a celospolečenský význam lázní	96
2.4.4	Přírodní léčivé zdroje, přírodní minerální vody a jejich dělení	101
2.4.5	Slunce – voda – vzduch pro wellness	106
<b>2.5</b>	Jan Neuman	
	<b>Přírodní prostředí a wellness</b>	<b>112</b>
2.5.1	Význam pohybové aktivity a aktivit v přírodě pro člověka	112
2.5.2	Wellness a aktivity v přírodním prostředí	118
<b>3</b>	<b>OSOBNOST A WELLNESS</b>	<b>133</b>
<b>3.1</b>	Milada Krejčí, Václav Hošek	
	<b>Znaky a struktura osobnosti</b>	<b>135</b>
<b>3.2</b>	Milada Krejčí, Václav Hošek	
	<b>Rozvoj osobnosti, pozitivní self-transformace</b>	<b>142</b>
<b>3.3</b>	Milada Krejčí, Václav Hošek	
	<b>Syndrom vyhoření a jeho prevence</b>	<b>156</b>
<b>3.4</b>	Václav Hošek	
	<b>Kontext sportovní personologie a rozvoje osobnosti k wellness</b>	<b>159</b>
<b>4</b>	<b>SOCIÁLNÍ SPECIFIKA WELLNESS</b>	<b>161</b>
<b>4.1</b>	Milada Krejčí	
	<b>Dosahování zdraví, well-being a jeho sociální kontexty</b>	<b>163</b>
<b>4.2</b>	Milada Krejčí	
	<b>Role wellness v rodině, komunitě, na pracovišti</b>	<b>170</b>
<b>4.3</b>	Milada Krejčí, Václav Hošek	
	<b>Nezdravé chování</b>	<b>177</b>

4.4	Milada Krejčí	<b>Wellness životaspráva, spánek</b> . . . . .	187
4.5	Milada Krejčí, Pavel Tilinger, Jan Neuman	<b>Specifika wellness vzhledem k věku, pohlaví a disabilitě</b> . . . . .	192
4.5.1	Jan Neuman	Aktivity a pobyt v přírodě pro seniory . . . . .	194
4.5.2	Pavel Tilinger	Hodnocení zdatnosti seniorů prostřednictvím testové baterie Jonesové a Rikliové . . . . .	199
4.5.3	Jan Neuman	Aktivity v přírodě pro osoby se zdravotním postižením . . . . .	205
5		<b>MARKETING A EKONOMIKA WELLNESS</b> . . . . .	207
5.1	Richard Neuwirth	<b>Tržní zacílení</b> . . . . .	209
5.2	Richard Neuwirth	<b>Produkt, první nástroj marketingu</b> . . . . .	215
5.2.1		Produkt v podobě výrobku nebo služby . . . . .	215
5.3	Richard Neuwirth	<b>Cena jako nástroj působící na kupujícího</b> . . . . .	231
5.3.1		Výchozí charakteristika ceny . . . . .	231
5.4	Richard Neuwirth	<b>Práce se zákazníky</b> . . . . .	234
5.4.1		Kategorizace zákazníka na trhu . . . . .	234
5.4.2		Klientova cesta k wellness . . . . .	237
6	Milada Krejčí	<b>JÓGA A WELLNESS</b> . . . . .	241
6.1		<b>Účinky jógy ve vztahu k wellness a kvalitě života</b> . . . . .	243
6.2		<b>Výzkumná ověřování zdravotních benefitů jógy</b> . . . . .	246
6.3		<b>Modifikace jógových technik k podpoře lidského zdraví</b> . . . . .	254
6.4		<b>Wellness gastronomie v kontextu jógy</b> . . . . .	256
7	Václav Hošek	<b>POHYB A KVALITA ŽIVOTA</b> . . . . .	261
7.1		<b>Pohyb a život</b> . . . . .	263
7.2		<b>Pohybová rozmanitost, třídění motoriky</b> . . . . .	266
7.3		<b>Kinezioprotekce kvality života</b> . . . . .	269
7.4		<b>Katarzní momenty her a sportů</b> . . . . .	273

<b>7.5 Cvičební krédo</b>	
<b>relace mezi příjmem a výdejem energie . . . . .</b>	<b>277</b>
<b>8 SUMMARY . . . . .</b>	<b>281</b>
<b>8.1 Peter Rehor</b>	
<b>Wellness specialist – expanding integrated health network team . . . . .</b>	<b>283</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>289</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>302</b>