

# Obsah

WELLNESS JAKO ŽIVOTNÍ STYL	1
Well-well-wellness	5
2. Z HISTORIE WELLNESS	9
Odkud se wellness vzal	10
Nové trendy ve wellness	10
3. CO VŠECHNO JE WELLNESS	13
Naučte se odpočívat	14
Wellness je životní styl	15
Wellness versus fitness	16
Zdravotní přínos životního stylu wellness (podle RNDr. Petra Fořta)	17
Wellness a hubnutí	18
Wellness – dobrá kondice pro celý život	25
Kvalita spánku ovlivňuje kvalitu života	51
4. BUDUJEME DOMÁCÍ WELLNESS CENTRUM	61
Komfort domácí relaxace v masážním bazénku	62
Vířivé vany	67
Sprchování je očistou těla i duše	70
Životabudič jménem sauna	74
Domácí posilovna	85
Další výbava domácího wellness	89
5. WELLNESS A VÝŽIVA	91
Rozložení příjmu energie během dne	92
Sacharidy, tuky, bílkoviny: co dovedou a co ovlivňují	92
Příjem potravy při hubnutí	93
Metabolismus a vláknina	96
Příklady celodenního jídelníčku	97
Pitný režim	98
Co jsou biopotraviny	101
Obohacení stravy na míru	102
6. WELLNESS PRŮMYSL	107
Hotely a hotýlky	109
Wellness jako forma pobídky a odměny	110
Lázně nejen pro pacienty	111
Komerční wellness centra	119
7. SLOVO ODBORNÍKA NA WELLNESS	125
LITERATURA A SEZNAM ZDROJŮ	129
SLOVO O AUTORCE	129