

Obsah

1. Úvod	5
2. Historie	7
2.1 Prvopočátky lázeňství	7
2.2 Starověk – Řecko, Řím.....	7
2.3 Orientální lázeňství.....	11
2.4 Dálný východ.....	12
2.5 Středověk a novověk.....	13
2.6 Osobnosti dějin lázeňství.....	15
2.7 20. století.....	16
2.8 Západočeský lázeňský trojúhelník.....	18
2.9 Wellness.....	23
3. Charakteristika wellness	24
3.1 Fyzický rozměr	24
3.2 Spirituální rozměr	25
3.3 Emocionální rozměr	26
3.4 Sociální rozměr	27
3.5 Mentální rozměr	27
3.6 Fitness.....	28
3.7 Výživa.....	29
3.8 Kontrola hmotnosti	34
3.9 Duševní zdraví a zvládnutí stresu	37
3.10 Proč žít wellness životním stylem?	39
4. Hotelové wellness centrum.....	41
4.1 Sportovní zařízení	42
4.2 Relaxační centrum	60
4.3 Kosmetický/beauty salón.....	89
5. Slovníček pojmů	92
6. Zdroje	100