

# Obsah

1	Životní styl, wellness a cestovní ruch.....	11
1.1	Cíl.....	11
1.2	Průvodce studiem:.....	11
1.3	Učební témata (otázky) kapitoly.....	11
1.3.1	Pojetí zdraví podle WHO.....	11
1.3.2	Vzájemná harmonie tělesného a duševního zdraví.....	12
1.3.3	Procedury a procesy, které podporují tělesné a duševní zdraví.....	14
1.3.4	Strava jako součást zdravého životního stylu.....	16
1.3.5	Pyramida zdravé výživy a její význam pro přehlednou orientaci při wellness stravování.....	23
1.4	Úkol.....	25
1.5	Shrnutí.....	26
1.6	Kontrolní otázky.....	26
1.7	Pojmy k zapamatování.....	26
1.8	Literatura.....	26
2	Cíl Pojem wellness a jeho vývoj.....	27
2.1	.....	27
2.2	Průvodce studiem:.....	27
2.3	Učební témata (otázky) kapitoly.....	27
2.3.1	Wellness jeho historie a vývoj.....	29
2.3.2	Česká republika a wellness.....	34
2.3.3	Wellness ve světě.....	36
2.3.4	Wellnes a jeho zdroje.....	37
2.4	Úkol.....	38
2.5	Shrnutí.....	38
2.6	Kontrolní otázky.....	38
2.7	Pojmy k zapamatování.....	38
2.8	Literatura,.....	39
3	Úloha vody ve wellness.....	40
3.1	Cíl.....	40
3.2	Průvodce studiem:.....	40
3.3	Učební témata (otázky) kapitoly.....	40
3.3.1	Životní úloha vody.....	40
3.3.2	Wellness a lidská energie.....	44
3.3.3	Wellness v globalizoaném světě.....	45
3.4	Úkol.....	50
3.5	Shrnutí.....	50
3.6	Kontrolní otázky.....	51
3.7	Pojmy k zapamatování.....	51
3.8	Literatura.....	51
4	Seniorský cestovní ruch a wellness.....	52
4.1	Cíl.....	52
4.2	Průvodce studiem:.....	52
4.3	Učební témata (otázky) kapitoly.....	52

4.3.1	Formulace trhu pro seniory z hlediska cestovního ruchu a wellness	52
4.3.2	Nabídky pro seniory	55
4.3.3	Potřeby seniorů na wellness programy	57
4.4	Úkol	61
4.5	Shrnutí	61
4.6	Kontrolní otázky	61
4.7	Pojmy k zapamatování	61
4.8	Literatura	61
5	Služby v systému wellness v cestovním ruchu	63
5.1	Cíl	63
5.2	Průvodce studiem:	63
5.3	Učební témata (otázky) kapitoly	63
5.3.1	Wellness a jeho ekonomický význam v sektoru cestovního ruchu	63
5.3.2	Ústřední konstrukce a poskytovatelé služeb nabízející individuální péči v oblasti wellness	64
5.3.3	Senzuální pojetí přijímané péče	70
5.3.4	Druhy procesů a procedur	72
5.4	Úkol	80
5.5	Shrnutí	80
5.6	Kontrolní otázky	81
5.7	Pojmy k zapamatování	81
5.8	Literatura	81
6	Skupinový cestovní ruch a služby wellness	82
6.1	Cíl	82
6.2	Průvodce studiem:	82
6.3	Učební témata (otázky) kapitoly	82
6.3.1	Relaxace a regenerace	82
6.3.2	Pohybové aktivity	84
6.3.3	Osobní rozvoj a jeho techniky ve spojitosti k wellness	89
6.3.4	Teambuilding a wellness	90
6.4	Úkol	91
6.5	Shrnutí	91
6.6	Kontrolní otázky	91
6.7	Pojmy k zapamatování	91
6.8	Literatura	92
7	Současný cestovní ruch a wellness	93
7.1	Cíl	93
7.2	Průvodce studiem:	93
7.3	Učební témata (otázky) kapitoly	93
7.3.1	Spojitost wellness cestovního ruchu k ostatním typům cestovního ruchu	93
7.3.2	Marketing ve wellness cestovním ruchu	94
7.3.3	Možnosti wellness produktů	97
7.3.4	Hotelnictví a wellness	99
7.3.5	Strategie vývoje wellness disciplíny do roku 2020	101
7.4	Úkol	102
7.5	Shrnutí	102
7.6	Kontrolní otázky	102
7.7	Pojmy k zapamatování	103
7.8	Literatura	103

8	Česká asociace wellness .....	104
8.1	Cíl .....	104
8.2	Průvodce studiem: .....	104
8.3	Učební témata (otázky) kapitoly .....	104
8.3.1	Charakteristika České asociace wellness .....	104
8.3.2	Činnost České asociace wellness .....	105
8.4	Úkol .....	107
8.5	Shrnutí .....	107
8.6	Kontrolní otázky .....	107
8.7	Pojmy k zapamatování .....	108
8.8	Literatura .....	108
	Závěr .....	109
	Doporučená literatura .....	110
	Slovník odborných pojmů .....	112