

## OBSAH

|                                                                                                                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ÚVOD – PŘEDMLUVA KE STUDIJNÍMU MATERIÁLU .....                                                                                                                                                   | 5         |
| SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON .....                                                                                                                                                         | 6         |
| <b>1 DEFINOVÁNÍ POJMŮ „WELLNESS“ A „ZDRAVÍ“ PODLE WHO. WELLNESS V HISTORICKÉM A SOUČASNÉM KONTEXTU. HYPOKINEZE .....</b>                                                                         | <b>7</b>  |
| 1.1 POJEM „WELLNESS“ VE VZTAHU KE KVALITĚ ŽIVOTA.....                                                                                                                                            | 7         |
| 1.2 ZDRAVÍ, WELL-BEING A JEHO SOCIÁLNÍ KONTEXTY .....                                                                                                                                            | 9         |
| 1.2.1 Pojem zdraví .....                                                                                                                                                                         | 9         |
| 1.2.2 Analýza základních složek lidského zdraví.....                                                                                                                                             | 11        |
| <b>2 POTENCIÁL ČLOVĚKA A ZDRAVOTNÍ PREVENCE V 21. STOLETÍ. HOLISTICKÉ A HUMANISTICKÉ POJETÍ ČLOVĚKA A JEHO VÝVOJE .....</b>                                                                      | <b>16</b> |
| 2.1 ŽIVOTNÍ POTENCIÁL .....                                                                                                                                                                      | 16        |
| 2.2 ŽIVOTNÍ STYL.....                                                                                                                                                                            | 16        |
| 2.3 ZDRAVOTNÍ PREVENCE, RIZIKOVÉ JEVY .....                                                                                                                                                      | 17        |
| <b>3 AKČNÍ PLÁNY PODPORY ZDRAVÍ V ČR. PROGRAM „ZDRAVÍ 21“ V NÁRODNÍM, EVROPSKÉM A GLOBÁLNÍM VYUŽITÍ.....</b>                                                                                     | <b>24</b> |
| <b>4 VÝZNAM ADAPTACE. ČLOVĚK A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ. BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ ASPEKTY WELLNESS .....</b>                                                                                                 | <b>27</b> |
| 4.1 ADAPTACE .....                                                                                                                                                                               | 27        |
| 4.2 ČLOVĚK A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ. KALOKAGATHIA.....                                                                                                                                                | 28        |
| <b>5 MRAVNÍ POTENCIÁL ČLOVĚKA VE VZTAHU K JEHO ZDRAVÍ. EKONOMICKÝ POTENCIÁL A WELL-BEING; CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT A STRATEGIE DOSTUPNOSTI Z HLEDISKA MARKETINGU VE WELLNESS .....</b> | <b>32</b> |
| 5.1 MRAVNÍ POTENCIÁL A WELLNESS .....                                                                                                                                                            | 32        |
| 5.1.1 Etika ve wellness a rozvoj osobnosti wellness specialisty .....                                                                                                                            | 33        |
| 5.1.2 Synergie pozitivního přístupu a naučeného optimismu.....                                                                                                                                   | 34        |
| 5.2 EKONOMICKÝ POTENCIÁL A WELL-BEING. CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT A STRATEGIE DOSTUPNOSTI .....                                                                                          | 35        |
| 5.2.1 Strategie státní a komunální podpory pro výstavbu wellness.....                                                                                                                            | 36        |
| 5.2.2 Posilování regionálních prvků ve wellness .....                                                                                                                                            | 36        |
| 5.2.3 Spádové městské wellness centrum .....                                                                                                                                                     | 37        |
| <b>6 VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT VE WELLNESS. ADEKVÁTNÍ POHYBOVÝ REŽIM. ROZVOJ MOTORICKÉHO UČENÍ .....</b>                                                                                         | <b>38</b> |
| 6.1 ADEKVÁTNÍ POHYBOVÝ REŽIM.....                                                                                                                                                                | 38        |
| <b>7 STRES A MENTÁLNÍ HYGIENA. RELAXACE, VÝZNAM ODPOČINKU. ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST. SPÁNEK A ZDRAVÍ. REKREACE .....</b>                                                                   | <b>41</b> |
| 7.1 ÚNAVA A VÝZNAM ODPOČINKU.....                                                                                                                                                                | 41        |
| 7.2 SPÁNEK A ZDRAVÍ.....                                                                                                                                                                         | 43        |
| <b>8 ZDRAVÁ KOMUNIKACE. PŮSOBNÍ ČLOVĚKA V RODINĚ, NA PRACOVÍŠTI, VE SPOLEČNOSTI VE SMYSLU HUMÁNNÍM .....</b>                                                                                     | <b>48</b> |
| 8.1 VYUŽITÍ FUNKČNÍ ZDRAVÉ KOMUNIKACE VE WELLNESS .....                                                                                                                                          | 48        |
| 8.2 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY ZDRAVÉ KOMUNIKACE .....                                                                                                                                             | 49        |
| 8.3 ZDRAVÁ KOMUNIKACE Z POHLEDU HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE .....                                                                                                                                   | 50        |
| 8.4 ZDRAVÁ KOMUNIKACE A DUCHOVNÍ ZDRAVÍ .....                                                                                                                                                    | 52        |
| 8.5 ZDRAVÁ KOMUNIKACE A MASMÉDIA V POSTMODERNÍ SPOLEČNOSTI .....                                                                                                                                 | 52        |

|           |                                                                                                                                  |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>9</b>  | <b>PRÁCE, PRACOVNÍ PODMÍNKY A JEJICH VLIV NA ZDRAVÍ. WELLNESS KONCEPTY NA PRACOVÍŠTI. POHYBOVÉ UVOLNĚNÍ .....</b>                | <b>55</b> |
| 9.1       | ROLE WELLNESS V RODINĚ, KOMUNITĚ, NA PRACOVÍŠTI.....                                                                             | 55        |
| 9.1.1     | Sociální učení a wellness prostředí .....                                                                                        | 56        |
| 9.1.2     | Edukace ke zdraví ve wellness .....                                                                                              | 58        |
| 9.1.3     | Specifika edukačního působení na skupinu ve wellness .....                                                                       | 59        |
| <b>10</b> | <b>PORADENSTVÍ A WELLNESS KOUČINK. INTENCIONÁLNÍ EDUKAČNÍ PŮSOBNÍ. INTEGRACE POHYBOVÝCH AKTIVIT .....</b>                        | <b>62</b> |
| 10.1      | 3 KLÍČOVÉ OBLASTI PROFESE WELLNESS SPECIALISTY .....                                                                             | 62        |
| 10.2      | WELLNESS PORADENSTVÍ.....                                                                                                        | 63        |
| 10.2.1    | Zvládnutí správného průběhu komunikačního procesu ve wellness poradenství<br>64                                                  |           |
| 10.2.2    | Význam prvního kontaktu s klientem .....                                                                                         | 65        |
| 10.3      | WELLNESS KOUČINK.....                                                                                                            | 66        |
| 10.3.1    | Profesní a osobnostní kompetence wellness kouče .....                                                                            | 67        |
| 10.3.2    | Podmínky pro wellness koučink .....                                                                                              | 67        |
| <b>11</b> | <b>LÁZEŇSTVÍ VE VZTAHU K WELLNESS A UPLATŇOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT VE SMYSLU KINEZIOPROTEKCE .....</b>                           | <b>70</b> |
| 11.1      | ROZVOJ OBLASTI WELLNESS V ČR .....                                                                                               | 70        |
| 11.2      | KONCEPT WELLNESS V RÁMCÍ LÁZEŇSKÉ PÉČE A WELLNESS CENTER .....                                                                   | 71        |
| 11.3      | KINEZIOPROTEKCE A ZDRAVOTNÍ PREVENCE.....                                                                                        | 72        |
| <b>12</b> | <b>KLASIFIKACE WELLNESS A SPA CENTER. ZÁKLADNÍ KOMPONENTY WELLNESS A BALNEOLOGIE .....</b>                                       | <b>75</b> |
| 12.1      | ANGLOAMERICKÉ VYMEZENÍ POJMŮ SPA A WELLNESS CENTER .....                                                                         | 75        |
| 12.2      | EVROPSKÉ POJETÍ SPA A WELLNESS CENTER .....                                                                                      | 76        |
| 12.3      | TYPY SPA/WELLNESS CENTER V GLOBÁLNÍM SVĚTOVÉM KONTEXTU.....                                                                      | 77        |
| 12.4      | STANDARDNÍ TYPY WELLNESS SLUŽEB .....                                                                                            | 79        |
| 12.4.1    | Typy procedur/služeb .....                                                                                                       | 80        |
| 12.5      | VYMEZENÍ POJMŮ „SPA“ A „BALNEOLOGIE“ .....                                                                                       | 82        |
| 12.5.1    | Význam pojmu „SPA“ .....                                                                                                         | 82        |
| 12.5.2    | Definice balneologie .....                                                                                                       | 82        |
| <b>13</b> | <b>MANAGEMENT SLUŽEB, METOD A AKTIVIT PRO ZDRAVOTNÍ PREVENCI VE 21. STOLETÍ – HOLISTICKÝ PŘÍSTUP, WELLNESS PROGRAMMING .....</b> | <b>85</b> |
| 13.1      | KLIENTOVA CESTA K WELLNESS .....                                                                                                 | 85        |
| 13.2      | HOLISTICKÝ PŘÍSTUP VE ZDRAVOTNÍ PREVENCI A WELLNESS .....                                                                        | 87        |