

WELLNESS, JEHO POČÁTKY, TEORIE A SOUČASNÁ POJETÍ VE SPOJENÝCH STÁTECH

Jana STARÁ, Michal CHARVÁT

Abstrakt

V českém a evropském prostředí je wellness silně spjato s lázeňskou tradicí, své počátky však má ve Spojených státech, kde vzniklo v 70. letech jako alternativa k tradičnímu přístupu k lidskému zdraví. Znalost původních přístupů k wellness, stejně jako jejich soudobých alternativ je nutná pro zdravý rozvoj tohoto odvětví, a to nejen v České republice.

Klíčová slova

Wellness, holistické zdraví, workplace wellness, wellness koučing, wellness turismus

Abstract

In the Czech setting wellness is known as a synonym of spa facilities, but the former concept of wellness, as it evolved in USA in the 70's, is a holistic model of health which serves as an alternative to traditional perception of human health. Knowledge of the origins, former theories and current application of wellness is necessary for healthy development of this industry, not only in the Czech Republic.

Key words

Wellness, holistic health, workplace wellness, wellness coaching, wellness tourism

1 Úvod

Obligátní otázka na úvod: Co je to wellness? Wellness je dnes hojně používaným výrazem jak profesionály v oblastech péče o zdraví či fitness, tak i širokou veřejností, mnohdy však úplně postrádá hlubší význam. Tento nedostatek obecně platné definice wellness způsobuje zmatek mezi odborníky i mezi klienty. Současně absence jasného vymezení znemožňuje vznik vědeckého poznání v oboru wellness, což může vést k nepochopení celého konceptu a jeho dezinterpretacím. (Corbin & Pangrazi, 2001)

V odborné literatuře bývá slovo wellness používáno ve stejném kontextu jako well-being. Autoři Gord Miller a Leslie T. Foster v článku *Critical synthesis of wellness literature*(2010), potvrzují, že tyto pojmy bývají používány vzájemně zaměnitelně. Současně se objevují zjednodušená vysvětlení vzniku termínu wellness jako spojení well-being se slovem fitness (např. Poděbradský, 2008), volným překladem tohoto je pak „hýbejte se a buďte v pohodě“. O tomto vzniku slova wellness však původní literatura mlčí a ze své podstaty je tato interpretace velmi redukcionistická a omezuje význam holistického a multidimenzionálního pojmu wellness na pouze dvě domény – fyzickou a psychickou, přičemž modely wellness mívají více, někdy až čtrnáct dimenzí (SRI, 2010).

Chceme-li pátrat po významu wellness, nestačí nahlédnout jen do historie vzniku tohoto slova (zjistíme, že výkladový slovník Oxford English Dictionary datuje jeho používání již od roku 1654), ale vhodné je zapátrat po původu celého konceptu, který se za slovem wellness skrývá.

2 Starověké počátky wellness

Původní zdroje wellness bychom mohli najít už před několika tisíci lety. Tradiční starověké kultury měly sofistikované systémy zdravotní péče, které respektovaly a usilovaly o rovnováhu těla, mysli i ducha a vnímali tak lidské zdraví v jeho holistické, neboli celostní perspektivě. (Cohen, 2010; Strohecker, 2010)

Indická Ájurvéda, tradiční čínská medicína nebo starověké Řecko a Řím, které položily základy dnešní medicíny nebo u nás tolik skloňovanému ideálu Kalokagathie, to jsou tradiční systémy, které měly mnohé společné. Kromě léčby nemocí se zabývaly zejména její prevencí a zahrnovaly mimo jiné i náboženský či hodnotový systém, který zasahoval až do společenských souvislostí. Společný jim byl také individuální přístup, tolik odlišný od současné medicíny.

Tyto lékařské systémy kladly důraz na životní styl – stravu, tělesná cvičení, řádný spánek, umírněnost, etické chování, podporu pozitivních myšlenek a emocí skrze modlitbu a meditaci, což jsou jednoduché nástroje, kterými lze rovnováhu v životě zachovat, a to i v 21. století. (Strohecker, 2010)

3 Dvacáté století - období moderní medicíny, společenských proměn a wellness

Holistická medicína po dlouhou dobu stála po boku své mladší, ale o to více „vědeckější“ sestry, kterou dnes nazýváme biomedicína, alopatická medicína nebo také moderní lékařská péče. Ještě v 19. století byla celostní medicína běžnou praxí a rozvíjely se i nové léčebné metody jako byla homeopatie, neuropatie, chiropraxe či osteopatie. Vědecké objevy Louise Pasteura, Roberta Kocha či Wilhelma Konrada Roentgena, však posunuly moderní medicínu o mílové kroky kupředu.

Ve 20. letech 20. století to dokonce už vypadalo, že Pasteurovy objevy daly odpovědi na všechny otázky a léky na všechny nemoci. Stačilo najít správné účinné látky a nemoc byla téměř vyléčena. První vlaštovkou, která hlásila změnu k humanističtějšímu přístupu v medicíně, byla definice zdraví, kterou v roce 1948 vydala Světová Zdravotnická organizace: Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti. K dalšímu posunu pak paradoxně „napomohlo“, když moderní medicína začala na konci 60. let ztrácet dech. Mikroorganismy resistantní vůči léčivům se vyvíjely rychleji, než na ně byl farmaceutický průmysl schopen reagovat a americkou populaci začala sužovat onemocnění, která více než s infekcemi souvisela s jejím životním stylem. Vystala tak nutnost změnit nejen způsob léčby, ale také způsob, jak lidé žijí. (Travis & Callander, 1990)

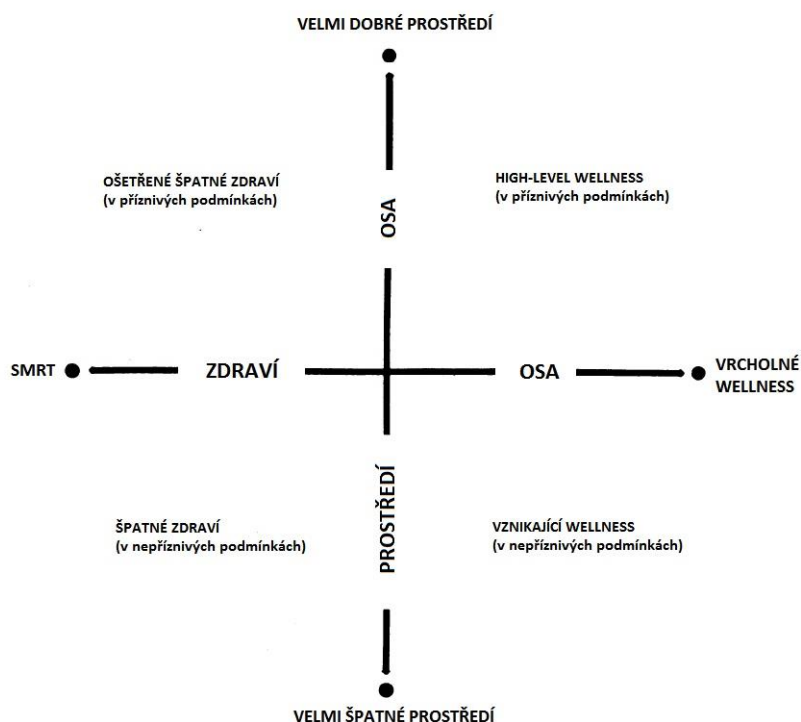
„Zdraví americké populace nikdy nebylo lepší. V tomto století jsme byli svědky radikálního úbytku život ohrožujících infekčních a přenosných onemocnění. Dnes je 75% všech úmrtí v této zemi zapříčiněno degenerativními onemocněními, jako jsou srdeční choroby, mrtvice a rakovina. [...] Zlepšení zdraví americké populace nelze dosáhnout pouze navýšením výdajů na lékařskou péči, ale obnovením státního závazku činit kroky k prevenci nemocí a podpoře zdraví.“ (Healthy People, 1979)

Přístup Světové zdravotnické organizace a vyhlášení pozitivní definice zdraví společně s oficiálními vládními dokumenty byly prvními kroky kupředu. Změnily úhel pohledu na lidské zdraví, začalo se mluvit o podpoře zdraví a prevence se stala běžným tématem. Tyto oficiální dokumenty a studie mají však pouze doporučující charakter a cesta od vládních prohlášení k reálnému posunu v kvalitě života populace je však dlouhá.

Takováto byla východiska a dobové souvislosti vzniku wellness hnutí. Wellness je aplikací pozitivní definice zdraví, avšak sahá dále než k prevenci. Hlavními cíli prevence a podpory zdraví je, aby člověk jednoduše nebyl nemocný. Hlavním cílem wellness však je, aby byl člověk šťastný, byl v pohodě a žil kvalitní a naplněný život. (Ardell, n.d.b) Abychom pochopili tento rozdíl, podívejme se nyní na původní teorie wellness.

3.1 Halbert Dunn – myšlenkový otec wellness

Vůbec prvním člověkem, který použil slovo wellness v novodobém kontextu byl Halbert L. Dunn, odborník v oboru medicínské statistiky, původním vzděláním lékař. Dunn začal používat pojem wellness jako pravý opak nemoci (anglicky *illness*). Kromě faktu, že západní svět rozděluje člověka na fyzickou složku, kterou léčí lékař, psychickou složku, které se věnuje psychiatr a spirituální složku, o kterou se stará farář, Dunn zdůrazňoval také vliv prostředí, ve kterém se člověk nachází (viz. Obr. 1).



Obrázek 1 Síť zdraví (Dunn, 1959)

Přestože Dunn v tomto modelu zohledňoval zejména vliv vnějších faktorů na wellness a kvalitu života člověka, neméně důležitý pro něj byl samotný jedinec, který by měl usilovat o osobní mistrovství ve všech oblastech života. Dunnovo wellness je o využívání možností, které jsou člověku v danou chvíli k dispozici, právě ono Vrcholné wellness na pravém konci grafu je „výkon člověka, který úměrně ke svému věku a stavu využívá svůj plný potenciál.“ (Dunn, 1959, s. 787)

Jak Miller (2005) poznamenává, Dunn nebyl praktikujícím lékařem, což mu umožnilo jít v jeho přístupu ke zdraví mnohem dál než jen do pouhé bitvy s nemocí. Jako statistik mnohem více reflektoval dlouhodobé vlivy chronických nemocí a demografických změn a proto volal po novém, ucelenějším přístupu k lidskému zdraví.

Nutnost proměny chápání zdraví je také třeba vnímat v kontextu společenských a kulturních změn v polovině 20. století, které s sebou nesly proměnu chápání člověka a jeho role ve světě a společnosti. Dunn soudobé kulturní turbulence shrnul následovně: „Svět se smršťuje, je přelidněný, stárne a narůstá v něm napětí.“ (Dunn, 1959, s. 786–787) Tyto fenomény jsou

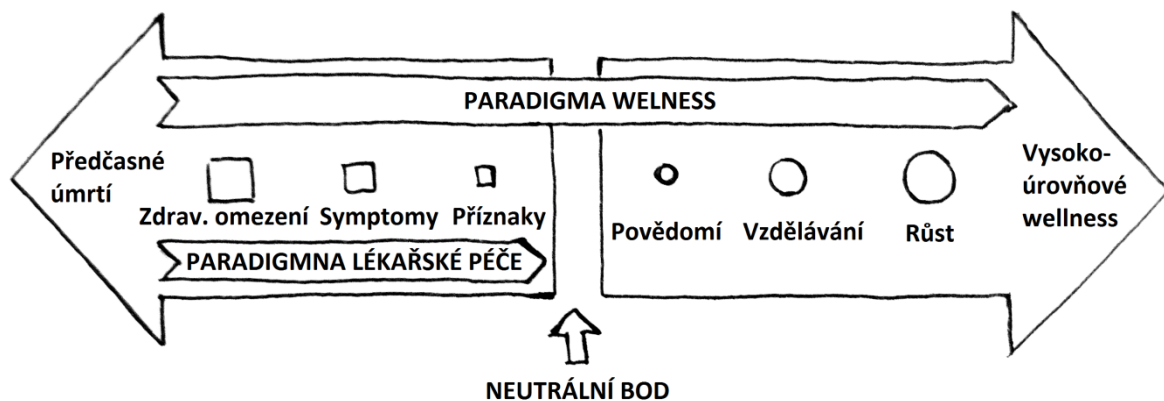
platné i dnes, přičemž k nim můžeme připočíst palčivé téma kolabujících systémů lékařské péče, které nezvládají nápor stárnoucí a chronicky nemocné populace, která se dovolává ošetření (SRI, 2010).

Halbert Dunn již v 50. letech upozorňoval na narůstající výskyt chronických a psychických onemocnění spolu s velkým množstvím neurotických a funkčních onemocnění, která jsou o to zákeřnější, jelikož zpravidla neohrožují lidský život, ale mají vliv na jeho kvalitu. Své myšlenky publikoval v knize High-level wellness v roce 1961, ta se ve své době neseťkala s větším ohlasem, dostala se však do rukou Johna Travise.

3.2 John Travis – zakladatel hnutí wellness

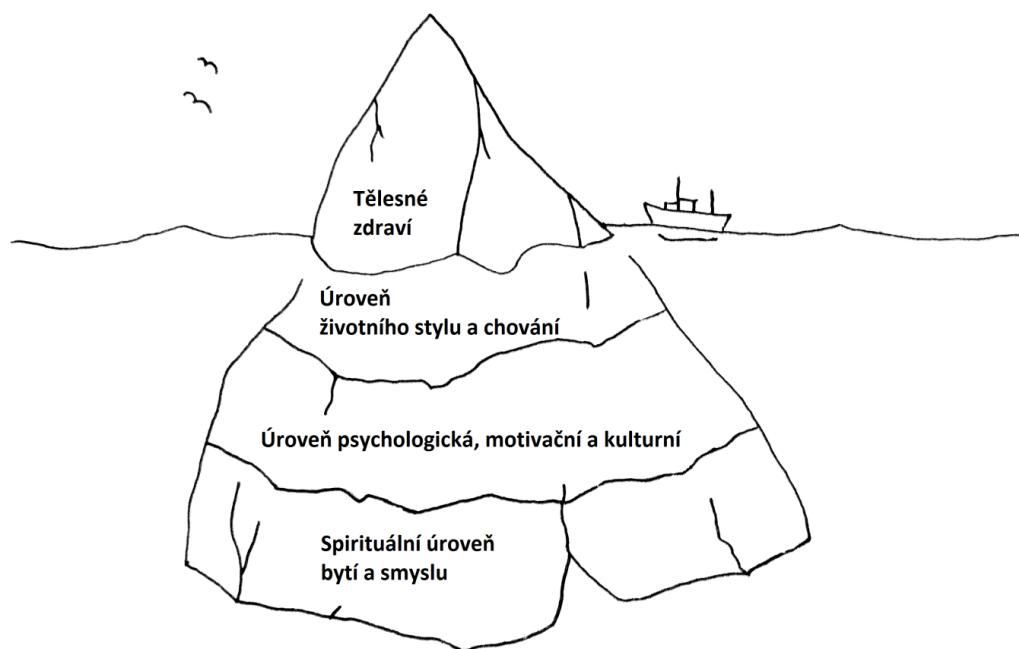
John Travis byl dalším z těch, kterým se jejich tradiční role vševědoucího lékaře znelíbila. Inspirován myšlenkami Halberta Dunna, současnou humanistickou psychologií a dalšími vlivy, Travis založil první wellness centrum v Kalifornském Mill Valley. V tomto Wellness Resource Centru nabízel osmiměsíční wellness program, který v ceně 1500 dolarů zahrnoval týdenní skupinová i individuální sezení, během nichž se účastníci učili „relaxovat, uvědomovat se sebe sama, posouvat své hranice, zlepšovat komunikační dovednosti, podporovat kreativitu, vizualizovat cíle, přebírat za sebe zodpovědnost a mít rádi sebe sama.“ (Ardell, 1977, s. 9)

Přestože se John Travis zaměřil zejména na praxi, v rámci fungování svého wellness centra vytvořil jednak nástroj, kterým je možné diagnostikovat úroveň vlastního wellness (tzv. Wellness Inventory), ale zejména teoretické modely, které znázorňují vazby lidským zdravím, lékařskou péčí a wellness.



Obrázek 2 Kontinuum nemoc-wellness (Travis & Ryan, 2004)

Hlavní podstatou prvního modelu Kontinua nemoci a wellness (Obr. 2) je fakt, že pouhá absence příznaků nemoci s sebou nepřináší wellness, neznamená kvalitní život, ale je spíše neutrálním bodem uprostřed grafu. Do tohoto bodu může člověka přivést lékařská péče, zatímco Paradigma wellness sahá na obě strany kontinua. Koncept wellness pomáhá člověku dosáhnout vyšších úrovní wellness, vyšší kvality života, a to nehledě na jeho zdravotní stav – podle Travise může i nemocný člověk žít kvalitní život.



Obrázek 3 Ledovcový model zdraví a nemoci (Travis & Ryan, 2004)

Druhým modelem, kterému v tomto článku věnujeme pozornost je Ledovcový model zdraví a nemoci (Obr. 3), který ilustruje wellness jako praktickou aplikaci pozitivní definice zdraví.¹ Tělesné zdraví jako vrchol ledovce respektuje Maslowův princip vzájemné provázanosti a podmíněnosti jednotlivých dimenzí, je výsledkem naplnění potřeb na nižších úrovních ledovce.

Travisovo wellness centrum společně s jeho konceptem wellness stálo při vzniku tzv. wellness hnutí ve Spojených státech. Z neznámého pojmu, který se začal v 70. letech používat na západním pobřeží, se v 80. letech stal celoamerický fenomén. Svou ruku k tomuto dílu však přiložil také další muž, Don Ardell.

3.3 Donald B. Ardell – propagátor myšlenek wellness

Donald Ardell je nejhlasitější zastávce myšlenek wellness. Jeho disertace, ve které mapoval wellness v 70. letech, vyšla knižně a stala se bestsellerem a tak Ardell zasvětil svůj život podpoře wellness (dodnes aktivně přednáší). Svůj přístup k wellness shrnul jednou větou: „*Wellness Is Too Important To Be Presented Or Lived Grimly*“ – Wellness je příliš důležité, než aby bylo prezentováno nebo prožíváno zachmuřeně. (Ardell, n.d.a) Právě pro svůj odlehčený přístup si získal pozornost široké veřejnosti a stal se velmi oblíbeným řečníkem. Ve jménu tohoto „nezachmuřeného přístupu“ proto někdy přednáší v triatlonovém dresu.

Podle Ardella se dnešní wellness až příliš zakořenilo v oboru medicíny, který se zaměřuje na nemoci a jejich léčbu. Stejně tak se však mohlo zabydlet v oborech, jako je psychologie,

¹ Ledovcový model zdraví již v roce 1978 zahrnoval spirituální dimenzi, přičemž oficiální definice zahrnovala pouze složku tělesnou, psychickou a sociální. Spirituální dimenze byla Světovou zdravotnickou organizací přidána v roce 1998.

sociologie nebo veřejná správa. Wellness není klíčem pouze ke zdraví, ale spíše krokem ke kvalitnější existenci. (Ardell in Monroe, 2006). Kromě medicíny Ardell velmi hlasitě kritizuje také firemní wellness programy, které podle něj nemají s wellness nic společného, ale o tom více v kapitole *Workplace wellness*.

3.4 Bill Hettler – vstupenka na akademickou půdu a počátky NWI

Poslední krátká zmínka o počátcích wellness musí patřit Billu Hettlerovi, osobnosti, které wellness vděčí za vstup do akademické sféry. Jako lékař na *University of Wisconsin – Stevens Point* dal vzniknout prvnímu fakultnímu wellness programu a spolu se svými kolegy založil *National Wellness Institute* (NWI), který sdružuje a vzdělává odborníky v oblasti wellness a pořádá každoroční mezinárodní konferenci. Wellness v kontextu podpory zdraví, prevence a veřejného zdraví se ve Spojených státech stalo součástí kurikul na mnoha vysokých školách – například právě univerzita ve Wisconsinu nabízí online bakalářský obor *Science in Health and Wellness Management*.

4 Wellness ve 21. století

Wellness ani po více než 40 letech od svého vzniku nemá jednu obecně uznávanou definici a v současnou chvíli je definováno mnoha různými lidmi a mnoha různými způsoby, pokud vůbec. (Corbin & Pangrazi, 2001) Od svých počátků na západním pobřeží se však stalo pevnou součástí americké, ale i globální kultury, a to jak mezi laiky, praktiky, tak i vědci – v odborných databázích najdete k heslu wellness na desetitisíce záznamů (G. Miller & Foster, 2010)

Zejména v praxi se důsledkem přílišného zjednodušení abstraktního paradigmatu z wellness stalo synonymum „všeho dobrého a zdravého“. Wellness je krmivo pro kočky, wellness jsou služby fitness center, ale i firem, které se zabývají terénními úpravami pozemků. Není však na místě stigmatizovat americký trh, už i v Čechách si můžete koupit wellness sprchové gely či wellness krutí šunku.

Kromě tohoto marketingového zneužívání pojmu wellness je zde však i koncepční rozpor, který Don Ardell nazývá wellness schizmatem (Ardell, 2004). Na jedné straně stojí tzv. sekulární přístup, který vnímá wellness jako stav mysli, životní filosofii založenou na osobní zodpovědnosti a vědomé snaze o dosažení pokročilých stavů fyzické a psychické pohody. Hlavními hodnotami jsou v tomto pojetí věda, osobní zodpovědnost, kritické myšlení, tělesná aktivita, fitness, hledání smyslu a podstaty života. Druhá strana, tzv. quasi-spirituální wellness, naopak intenzivně pracuje se spiritualitou, alternativní medicínou a je z velké části založena na víře, emocích, nadpřirozenu a mystice.

Mezi těmito dvěma póly současného wellness hnutí najdeme množství různých aplikací myšlenek wellness, věnujme však svou pozornost třem nejvýznamnějším z nich, a to firemnímu wellness, wellness koučingu a wellness turismu.

4.1 Workplace wellness

V oblasti amerického firemního prostředí se wellness se zabydlelo již na konci 70. let, kdy firmy začaly využívat wellness programy nejen k péči o své zaměstnance, ale zejména pak ke snižování nákladů na léčebné výlohy, které američtí zaměstnavatelé za své zaměstnance hradí. (Chapman, 2008) Kromě pozitivních přínosů, které takové programy mají se však ozývají i hlasy, že ze strany zaměstnavatelů se wellness programy staly téměř povinností a pro zaměstnance jsou nutným zlem (81% firem s více než 50 zaměstnanci má nějakou formu firemního wellness programu (Ardell, n.d.c). Velká část těchto programů se soustředí na sledování návratnosti investice či sledování zdravotních rizik a prvek celostního wellness přístupu ke kvalitnímu životu bývá opomínán. Přesto se najdou programy a autoři, kteří v oblasti firemního wellness jdou pod povrch a zdraví zaměstnanců a jejich produktivitu vnímají například v kontextu celkové firemní kultury, např. (Allen, 2008).

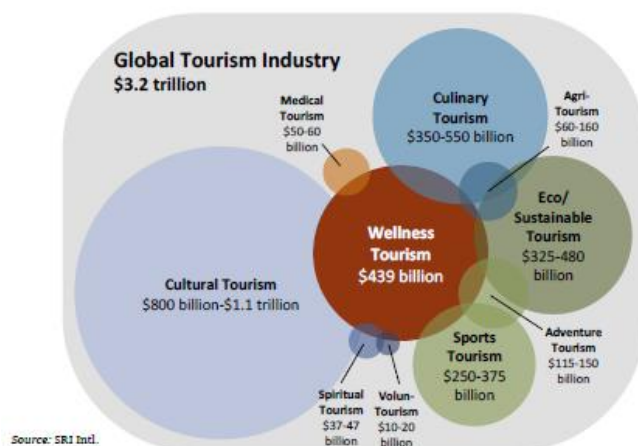
4.2 Wellness koučing

Princip wellness koučingu nastavil již John Travis ve svém Wellness Resource Center: „Základem je, že lidi neléčíme, nestaráme se o ně. Fungujeme jako konzultanti, dáváme jim informace, učíme je nové dovednosti, ukazujeme jim, jak si více uvědomit, co se děje v jejich těle, jak lépe komunikovat a obecně je učíme mít rádi sami sebe. Pomáháme lidem se zaměřit na to, jaký vedou život, ukazujeme jim jaké, jsou možnosti a pomáháme jim tyto možnosti zkoušet.“ (Travis & Ferguson, 1978) Tento přístup spojuje životní koučing s wellness principy a na úrovni individuálních či skupinových sezení napomáhá klientům objevovat a využívat vlastní schopnosti a zdroje potřebné k trvalé změně k lepšímu zdraví. (Arloski, 2007)

4.3 Wellness turismus

Přestože wellness ve Spojených státech nemá tak silnou vazbu na lázeňství, jako například v Evropě, trend wellness turismu je rozšířený celosvětově a je na místě jej zde zmínit.

Stanfordský výzkumný institut v roce 2010 ve studii *Spas and the global Wellness market: Synergies and Opportunities* vytyčil celosvětové odvětví wellness na téměř dva biliony amerických dolarů a v letošní studii *The Global Wellness Tourism Economy* (SRI, 2013) odhaduje velikost wellness turismu jako segmentu celosvětového turismu na 439 miliard amerických dolarů. SRI je tak dalším z autorů, kteří označují wellness za zlatý důl dnešní doby např. (Pilzer, 2007)



Obrázek 4 Wellness Turismus (SRI, 2013)

Tradiční lázeňské služby stejně jako wellness turismus mají v tomto nově vznikajícím globálním odvětví své místo, avšak „prvním krokem je jasné vymezení toho, co wellness opravdu je, čím se liší od všeobsažných definic wellness, ale zároveň čím může lázeňský průmysl obohatit. [...] Existuje mnoho důvodů, proč by měl lázeňský průmysl přijmout vůdčí roli v podpoře wellness, nehleděna fakt, že z toho plynou dobré peníze.“ (Ardell, 2010)

5 Závěrem východiska pro české wellness

Wellness v české prostředí jde cestou na závěr naznačené tradice lázeňství a je tak často vázané právě na wellness centra a jimi poskytované služby. Mezi lázeňskými službami a konceptem wellness existuje vazba, ale není až tak jednoznačná, jak se může naší optikou zdát.

Původní koncepty nepoutají wellness na konkrétní místo, ale snaží se jeho principy trvale zakotvit v každodenním životě člověka. Toto, chcete-li americké, wellness předává zodpovědnost do rukou člověka, nestaví nad něj autoritu „wellness odborníka“, který přesně ví, co v dané chvíli pomůže. Naproti tomu mu předkládá možnosti, nabádá jej k jejich zkoušení, je zdrojem informací a motivace a po ruce ve chvílích, kdy odhodlání ke změně vyprchá.

Pro zdravý rozvoj wellness odvětví, a to nejen v České republice, je třeba znát původ wellness, tohoto zahraničního modelu holistického zdraví, být si vědom jeho počátků, kulturních aspektů a specifik jeho vývoje v zámoří a ne jen slepě používat slovo, které zní marketingově zajímavě. Zejména znalost původních konceptů wellness a jejich současných pojetí může posloužit jako notná dávka inspirace při strategickém plánování rozvoje českého lázeňství, poslouží při ideové tvorbě nových služeb rozšiřující portfolia stávajících wellness center a je vhodným tématem pro další vzdělávání pracovníků ve wellness provozech.

6 Použité zdroje

Allen, J. (2008). *Wellness leadership: creating a supportive work environment for healthier and more productive employees*. Burlington, Vt.: Human Resources Institute, LLC.

Ardell, D. B. (n.d.a). Biography of Don Ardell, Ph.D. *Seekwellness.com*. Dostupné 20. listopad 2013, z http://www.seekwellness.com/wellness/ardell_bio.htm

Ardell, D. B. (n.d.b). Wellness: Basic definitions of wellness. *Seekwellness.com*. Dostupné z http://www.seekwellness.com/wellness/what_is_wellness.htm

Ardell, D. B. (n.d.c). Workplace Wellness. *The Complete Business Resource*. Dostupné 20. listopad 2013, z <http://www.babm.com/healthandwellness/workplace-wellness.htm>

Ardell, D. B. (1977). *High level wellness: an alternative to doctors, drugs, and disease*. Emmaus, PA: Rodale Press.

Ardell, D. B. (2004). What Does Wellness Mean? A Schism in the Field Leads to Two Very Different Takes on the Concept! *Seekwellness*. Dostupné z <http://www.seekwellness.com/wellness/reports/2004-02-10.htm>

Ardell, D. B. (2010). European Spas Poised To Become Change Agents for REAL Wellness - Maybe (Encore). *Seekwellness*. Dostupné z <http://www.seekwellness.com/wellness/reports/2010-06-08.htm>

Arloski, M. (2007). *Wellness coaching for lasting lifestyle change*. Duluth, Minn.: Whole Person Associates.

Cohen, M. (2010). Wellness and the Thermodynamics of a Healthy Lifestyle. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 5–12.

Corbin, C. B., & Pangrazi, R. P. (2001). Toward a uniform definition of wellness : a commentary. *Research digest - President's Council on Physical Fitness and Sports (U. S.)*. Dostupné z <http://purl.access.gpo.gov/GPO/LPS20624>

Dunn, H. L. (1959). High-Level Wellness for Man and Society. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 49(6), 786–792.

Healthy People. (1979). Healthy People: The Surgeon General's Report on Health Promotion and Disease Prevention. Dostupné z <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/G/K/>

Chapman, L. S. (2008). *Planning wellness: getting off to a good start*. Seattle, Wash.: Chapman Institute.

Miller, G., & Foster, L. T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. Dostupné z <http://www.geog.uvic.ca/wellness/>

Miller, J. W. (2005). Wellness: The History and Development of a Concept. *Spektrum Freizeit*, 2005(1), 84–106.

Monroe, M. (2006). What is wellness? *IDEA Fitness Journal*, (September).

Pilzer, P. Z. (2007). *The wellness revolution: how to make a fortune in the next trillion dollar industry*. Hoboken, N.J.; Chichester: Wiley ; John Wiley [distributor].

Poděbradský, J. (2008). Wellness v ČR. Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. Dostupné z http://www.mmr.cz/getmedia/86e9a173-6d57-4379-ac8f-0784086ae3e5/GetFile_4.pdf

SRI, Stanford Research Institute. (2010). Spas and the Global Wellness Market: Synergies and Opportunities. Global Spa Summit. Dostupné z http://www.globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/gss_sri_spasandwellnessreport_rev_82010.pdf

SRI, Stanford Research Institute. (2013). The Global Wellness Tourism Economy Report. Global Spa & Wellness Summit. Dostupné z <http://www.globalspaandwellnesssummit.org/index.php/spa-industry-resource/research/2013report>

Stroecker, J. (2010). A Brief History of Wellness. Wellness Inventory Certification Training. Dostupné z <http://www.mywellnesstest.com/certResFile/BriefHistoryofWellness.pdf>

Travis, J. W., & Callander, M. G. (1990). *Wellness for Helping Professionals: Creating Compassionate Culture*. Wellness Assoc.

Travis, J. W., & Ferguson, T. (1978). How Health Workers Can Promote Self-Care. Dostupné z <http://www.healthy.net/scr/interview.aspx?Id=252>

Travis, J. W., & Ryan, R. S. (2004). *Wellness workbook: How to achieve enduring health and vitality*. Berkeley: Celestial Arts.

7 Kontakt na autora

Mgr. Jana Stará

prof. PhDr. Michal Charvát, CSc.

Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

Kamenice 5, 625 00 Brno, Česká republika

jana.stara@mail.muni.cz