

Jak do kondice? S manuálem a odborníky!

Dvojice renomovaných poradců zdravého životního stylu, Václav Krejčík a Jana Altnerová, přichází s dosud chybějícím a jedinečným, téměř dvoustředstránkovým manuálem Do kondice zdraví & krása. Speciální podrobný manuál pro změnu životního stylu dá návod a odpoví všem, kteří usilují o hubnutí, redukci napětí a stresu, jak na to. Za stavební kameny celé mozaiky účinné změny přitom autoři projektu považují aktuální zdravotní stav, stravovací návyky, pohybové aktivity a nutnost relaxace a odpočinku.

Tříměsíční kurzy může absolvovat každý, docházkově v Energy Studiu Praha nebo po internetu. Odborníci budou klientům postupně upravovat jídelníček, nastaví jim způsoby cvičení a pravidelného pohybu, doporučí vhodné relaxační a antistresové rituály a pomohou vyřešit civilizační neduhy.



Chytré aplikace v iPhonu a iPadu

Kdo plánuje změnu životního stylu k lepšímu, může si najít pomocníky v podobě speciálních virtuálních aplikací, které si stáhne do svého iPhoneu nebo iPadu. Získá tak efektivní nástroj, jak dosáhnout cíle, ať už chce hubnout, přibírat, udržet svoji váhu nebo nakupovat zdravé potraviny.

Dodit se může například aplikace FitWeb, která bude zaznamenávat energetický příjem a výdej. Na TopApps.cz najdete užitečné aplikace také sportovci – pokud jste například rozhodnutí absolvovat (a nejlépe vyhrát) letošní Pražský maraton, určitě vám při tréninku přijde vhod aplikace Marathon Training, která připraví každého běžce na jeho den krok za krokem.

Cvičební plán trvá 24 týdnů při tréninku 6 dní v týdnu, během kterého projdete všechny důležité kroky přípravy. Příjemným doplňkem této aplikace je GPS či výběr hudby k tréninku.

Ostře sledovaná kvalita

Neckermann CK navázala spolupráci s nezávislým recenzním portálem Holidaycheck a u všech svých hotelů uvádí nezávislé hodnocení klientů hotelů z celého světa. „Prověřování kvality hotelů a její transparentní komunikace k zákazníkům jsou naší prioritou. Rozhodli jsme se pro ně, protože zveřejňování hodnocení samotných uživatelů je nejlepší cestou ke spokojeným klientům a máme dobré zkušenosti ze sesterské Neckermann Německo.

V Holandsku zase spolupracujeme s nezávislým recenzním portálem Zoover,“ řekl Udo Wichert, ředitel Neckermann CK. Nepopíratelným fenoménem je fakt, že stále více zákazníků hledá na webu recenze a doporučení jiných klientů. Podle průzkumu je to až 98 % ze 728 poptávaných respondentů. Češi na internetu stále více sdílejí své názory a zkušenosti i v oblasti služeb v cestovním ruchu a hodnocení klientů tedy nutně ovlivňuje i prodejnost hotelové kapacity.

Testerem v Icebreakeru

Průkopník outdoorových oděvů z vlny merino společnost Icebreaker se rozhodla zlomit rekord, který stanovil legendární novozélandský jachtař sir Peter Blake. Ten údajně při jedné ze svých plaveb ze sebe nevyzvlékl vlněné šatstvo z novozélandských oveček po celých čtyřicet dnů a nocí. Icebreaker nyní hledá jedince, který jachtaře trumfne a tím provede extrémní zátěžový test kvality oblečení Icebreaker. Minimální meta je zřejmě, dobrovolník bude na svém těle nosit bez vyprání stejný oděvný kousek Icebreakeru nepřetržitě alespoň čtyřicet dní. „Po uchazečích na pozici testera požadujeme uživatelskou znalost fotografování a sociální síť Facebook. Důležitý je pro nás také pozitivní vztah ke sportu, neboť oblečení musí být v době testování podrobeno i sportovní zátěži,“ zdůraznil generální manažer Icebreakeru pro střední a východní Evropu Branislav Adamec.



V AKTUÁLNÍM ČÍSLE ČASOPISU
SPORT & WELLNESS MANAGEMENT
MIMO JINÉ NALEZNETE:

- Trendy v roce 2012
- Fitness komora
- Hory lákají na wellness
- Bazény a koupaliště s novými pravidly

economia
OBSAH ROZHODUJE

Dovolená ve sportovním duchu

Podle průzkumu World Travel Monitor, zadaného organizátory jednoho z nejdůležitějších veletrhů cestovního ruchu ITB Berlin, se počet evropských turistů trávících dovolenou ve sportovním duchu během posledních pěti let zvýšil na dvojcifernou číslovku. Mezi největší sportovce o dovolené patří Němci se 42 procenty (z celkem 9 milionů sportovně zaměřených dovolených Evropanů), se 14 procenty se na druhém místě umístili Nizozemci. V ostatních zemích se sportovně zaměřené volno rozhodne trávit pod 6 procent turistů. Nejčastější destinací je Rakousko, kam míří na 24 procent osob, následují Itálie a Německo. Nejoblíbenější aktivitou je horská turistika (38 procent) a cykloturistika s 23 procenty.

Budoucí šampioni s komfortem

V půvabném přírodním prostředí se nachází Hotel Pillerseehof & Bräuwirt NNNN, St. Ulrich am Pillersee, jehož idylu dotváří jezero Pillersee. Jedná se o menší, rodinnou oblast, odkud jezdí skibusy do lyžařského střediska Fieberbrunn.

Předností hotelu je jeho orientace na rodiny s dětmi – v nabídce má dětský klub, dále multifunkční hřiště a dětskou hernu, personál v případě potřeby zapůjčí dětské postýlky, vysoké židličky či elektrickou chůvičku. V blízkosti je také dětský lyžařský klub Bobos Kindererlebnis – Skiwelt. Pro dospělé návštěvníky je k dispozici wellness zóna s krytým bazénem, sauna, infračervená kabina, parní lázeň a odpočinková místnost. Za příplatek si tu mohou dopřát i masáže a solárium.

Cenový trháč i pro fitness vybavení

Přestože v outletovém centru Fashion Arena Outlet Center v Praze-Štěrboholicích lze kvalitní značkové zboží nakupovat za výhodné ceny po celý rok, probíhají i tady sezonní výprodeje. Ceny zde snižují na tak zajímavé částky, že zákazníci mohou pořídit kvalitní značkové zboží a ušetřit až 80 % z původní ceny. Pražské outletové centrum Fashion Arena Outlet Center je největším outletovým centrem v České republice a nabízí po celý rok rozmanitý sortiment značkového zboží. Od klasického a sportovního oblečení přes obuv a doplňky, kosmetiku, hračky až po vybavení domácnosti – za ceny minimálně o 30–70 % nižší oproti nabídce běžných obchodů. V nabídce jsou dokonce obchody s jízdními koly a fitness vybavením Olpran. Výprodeje pod názvem „Cenový trháč“ ve Fashion Arena Outlet Centru potrvají do neděle 19. února.

Wellness interiér s vůní přírody

Existují různé osvěžovače vzduchu v podobě sprejů nebo gelů, elektrické odpařovače, olejové lampy, vonné svíčky, potpourri, vonné tyčinky anebo například sáčky plněné sušenými bylinkami a podobně. Velmi účinné jsou interiérové difuzéry, které se zároveň stávají i zajímavým dekorativním prvkem interiéru. Oproti vonným svíčkám mají například tu výhodu, že není třeba hlídat v prostoru oheň, oproti vonným sušeným směsím neztrácí tak rychle barvu a vůni. Intenzitu vůně je možné regulovat podle množství přidávaných ratanových či dřevěných tyček, které někdy stačí třeba jen občas otočit. Oblíbená vůně se dá snadno dokoupit a doplnit. Populární jsou zejména ovocné, sladké či naopak sportovní vůně, podle toho, do jakého prostoru se difuzér umístí – například v recepci, v šatnách či toaletních místnostech nebo v relaxačních a odpočinkových místnostech. Některé vůně mají i dezinfekční účinky.



Oaza dala příležitost bowlingu

Nové bowlingové centrum Novobowling s barem v nákupním centru Oaza Kladno přivítalo první příznivce tohoto sportu. Na ploše cca 1600 m² nabízí 10 profesionálních drah. S nápadem vybudovat na Kladně bowlingové centrum přišli manželé Novotní z Kladna, kteří se jako řada jiných lidí nejdříve věnovali komerčnímu bowlingu při setkáních s přáteli. Postupem času je ale zlákal profesionálnější sportovní bowling, kterému se věnují už několik let. Jejich cílem je tento zatím spíše opomíjený sport přiblížit na profesionální úrovni malým i velkým zájemcům z Kladna a okolí. Součástí bowlingového centra bude také restaurace pro 80 lidí s rozdělenými prostory pro kuřáky a nekuřáky, kulečnickové stoly a pro nejmenší návštěvníky i dětský koutek. Návštěvníkům začnou sloužit do konce ledna.

Na linii s lázeňským specialistou

Úspěšně nastartovat zdravé hubnutí, osvojit si základy vyváženého stravování, najít tu správnou pohybovou aktivitu, to vše s komfortním lázeňským servisem, bez stresu a zbytečných chyb. A co je to hlavní – dozvědět se, jak v započatém procesu pokračovat i po návratu z lázní, v domácím prostředí. To jsou základní myšlenky unikátního redukčního konceptu Slim Program, sestaveného týmem nutričních poradců pražského centra Wellnessia ve spolupráci s odborníky Spa resortu Tree of Life v Lázních Bělohrad. Mimořádně efektivní pobytový program upřednostňuje léty prověřený systém individuální terapie, který je zárukou dosažení a udržení požadovaných výsledků. Základem úspěchu Slim Programu jsou tři osvědčené principy, které se navzájem doplňují – pravidelný monitoring odborníků, lékaře a nutričního specialisty.



Portál pro zdravotní turistiku

Společnost HealthCzech, která je 100% dceřinou společností britské skupiny Progress Medical UK Ltd., zahájila provoz internetového portálu www.healthczech.com, zaměřeného na prezentaci České republiky jako rychle se rozvíjející destinace pro zahraniční zdravotní turistiku. Portál byl vytvořen ve spolupráci Progress Medical UK a britské společnosti Intuition Communication Ltd., která provozuje síť specializovaných portálů pro zdravotní péči. Portály Intuition Communication, jako například www.treatmentabroad.com nebo www.privatehealth.co.uk, navštíví ročně více než 7 milionů návštěvníků a patří tak celosvětově mezi nejúspěšnější internetové portály se zdravotní tematikou.

Zelená pro přírodní kosmetiku

Dynamický růst tržního segmentu přírodní kosmetiky ve Francii nadále trvá, jak informuje expertka Jeanne Christiansen, ředitelka marketingu skupiny Groupe Léa Nature SA. Ještě před pár lety byla kosmetika přírodního původu považována za okrajovou záležitost, nyní však zákazníci tomuto sortimentu zajišťují míry růstu pohybující se kolem 30 procent ročně.

Penetrace trhu se vyvíjí razantně: V roce 2007 kupovalo přírodní kosmetiku 7 procent Francouzů, v roce 2010 jich bylo již 25 procent. Roční výdaje na obyvatele u přírodní kosmetiky ve Francii dosahují přibližně 230 eur. Díky podílu přírodní kosmetiky zhruba 4 procenta na celkovém trhu je tamější trh druhým největším v Evropě (po Německu).

20 let Best Wellness

Před 25 lety se spojili tři hoteliéři, pozdější tři zakládající členové sdružení hotelů Best Wellness Hotels Austria, a začali s výměnou vlastních zkušeností týkajících se provozu hotelů a tematiky wellness. Před 20 lety založili sdružení, které v letošním jubilejním roce 2012 tvoří 27 členských hotelů.

Pro komfort svých klientů se všechny členské hotely upsalý těm nejvyšším kvalitativním kritériím. Rostoucí oblíbenost členských hotelů zvyšuje zájem o členství ve sdružení a aby se odlišily od hotelů s méně kvalitní nabídkou, vyvinuly Best Wellness hotely vlastní kvalitativní kritéria. Hosté jsou totiž stále informovanější, a tudíž i náročnější.

Nejen hardware, ale i software musí odpovídat vysokým kvalitativním standardům a význam komplexní wellness nabídky stále roste.

Yedoo se rozjela do světa

Koloběžka Yedoo Mezeq od českého výrobce uspěla v náročné výpravě ze švýcarského Oltenu do Istanbulu. Její kvality prověřil zkušený světoběžník Stef Dietschi, který trasu dlouhou 2550 km, vedoucí přes alpské hřebeny a 8 států, urazil za pouhých 41 dní.

„Na koloběžce jsem jel poprvé a určitě ne naposledy,“ chválí si nový styl cestování Stef Dietschi. Stef, který již několikrát projel Evropu, Spojené státy americké a část Asie na kole, na koloběžkovou výpravu vyrazil 9. října z města Olten, trasa vedla přes Alpy, Itálii, Chorvatsko, Černou Horu, Makedonii, Albánii a Řecko až do tureckého Istanbulu.

„Koloběžku jsem si koupil dva měsíce před odjezdem u německého distributora, protože u nás ve Švýcarsku se zatím neprodávají. Četl jsem o ní dobré recenze na různých webových stránkách,“ upřesňuje 43letý cestovatel, který jinak pracuje jako barman.