

1. UVOD

Doktor Halbert Dunn je prvi put spomenuo pojam wellness u svojoj knjizi „High level wellness“ iz 1961 godine i podrazumijeva spoj riječi well-being (dobrobit) i fitness (biti u formi). Danas se wellness kao pojam vezuje za filozofiju brige o tijelu i duhu i posmatra se kao globalni pokret usmjeren na zdrav život. Oblast wellnessa se preklapa i povezuje sa mnogim sferama ljudskog djelovanja, posebno sa medicinom i turizmom, kao i sportom.



Wellness je teško definisati nekom jedinstvenom definicijom koja bi bila opšteprihvaćena u svim sferama koje on obuhvata i pokriva. Danas, on se najčešće opisuje kao stil života, filozofija zdravog života, pozitivan stav prema zdravom načinu življenja, aktivan život i sl.

Wellness je postao i veoma unosan biznis, pa tako poznati ekonomista Paul Zane Pilzer u knjizi „The Wellness Revolution“ govori da će wellness postati „*sljedeća trillion-dollar industrija*“.

Wellness je prvenstveno usmjeren na aktivnu brigu o zdravlju tj., održavanje tijela i duha zdravim preko raznih tehnika opuštanja, specijalnih treninga za sticanje i održavanje kondicije, pa je baš zbog toga wellness tako popularan u sve užurbanijem životnom tempu savremenog svijeta.

Wellness se sastoji od četiri elementa – fizičkih aktivnosti, mentalnih aktivnosti, lične relaksacije i uravnotežene zdrave prehrane, a u zadnjih nekoliko godina dodaje se i njega lica i tijela kao peti element wellnessa.



Wellness je savremeni trend, koji se brzo širi u svijetu i počinje da dodiruje brojna područja, kao što su turizam, sport, medicina, ishrana, kultura i njega tijela, kultura življenja... On teži da bude dostupan svim ljudima, ne samo zdravim pojedincima, čime se izdvaja iz tih područja i karakteriše kao specifična oblast.

1.1. Predmet rada

Predmet ovog rada je detaljnija rasprava o wellnesu kao načinu života, tekovini savremenog vremena.

1.2. Problem rada

Problem kojim se bavi ovaj rad je definisanje pojma wellnesa, kao i objašnjenje njegove zastupljenosti, uloge i značaja u životu savremenog čovjeka.

1.3. Cilj rada

Cilj rada je definisanje pojma wellnesa i učestalost korištenja wellness ponude, sa akcentom na Banjaluku.

1.4. Zadaci rada

Na osnovu postavljenog cilja izvodimo sljedeće zadatke rada:

1. Odrediti pojam wellnesa
2. Odrediti wellness ponudu kod nas i u svijetu
3. Prikazati statistički pregled wellness ponude u jednom wellness centru u Banjaluci

2. WELLNESS KAO NAČIN ŽIVOTA

2.1. Pojam wellness

U našoj zemlji, ali i u ostalim zemljama okruženja, veoma često se pod pojmom wellness podrazumijevaju sadržaji koji to zapravo nisu. Tako je veoma često mijenjanje pojmova wellness i spa.

Zbog velikog broja definicija koje se suštinski razlikuju, te brojnih modela i vidova u kojima se wellness pojavljuje, veoma često ga se miješa i poistovjećuje, pogrešno naravno, sa pojmom *spa*. Spa nije sinonim za wellness. Wellness je mnogo obuhvatniji, širi i složeniji pojam od pojma spa. Osnovna razlika je u karakteristikama wellnessa, a to su:

1. fizičke aktivnosti,
2. duševne aktivnosti,
3. lična relaksacija i
4. zdrava i prirodna prehrana.

Osnovna suštinska razlika je u tome da se spa može zasnivati na samo jednom od četiri navedena elementa wellnessa, dok se wellness ne može zamisliti bez postojanja sva četiri (ili pet, kako smo u uvodu naveli) elemenata koji ga zapravo i čine.

I pored ove razlike, u Evropi, SAD-u, i u posljednje vrijeme u Aziji, pojam wellness se poistovjećuje i čak mijenja s pojmom spa. U Njemačkoj i Austriji, gdje je wellness zaista najrazvijeniji u Evropi, on se zadržao kao osnovni pojam.

