



Уважаемые студенты, вашему вниманию предоставляются методические материалы - презентаций лекций по валеологии, которые помогут вам при самостоятельном изучении некоторых тем.



# Валеология

Для групп СО, СС, СУ, ДВ.

Институт сервиса, моды и дизайна

Кафедра физкультурно-оздоровительной и  
спортивной работы

Преподаватель: кандидат мед. наук, профессор  
Арапко.

# Велнес





Что такое велнес? Это новый стиль жизни, мода на здоровье и прекрасное самочувствие, родившаяся в Америке в 50-х - 60-х годах двадцатого века. Слово "велнес" произошло от "fitness" и "well-being", что означает "хорошее самочувствие", "благополучие". "Велнес" - это полноценное бытие и внутренняя гармония, высокий жизненный тонус, положительная энергия успешности, исходящая от человека.

"Велнесс" (Wellness) - английское слово, но в справочниках вы его не найдете. Это термин появился чуть больше двадцать лет назад и обозначил движение за здоровый образ жизни, позитивный взгляд на мир и стремление сохранить молодость и энергию в любом возрасте. В некотором смысле Велнесс - философия, главная идея которой - гармония духа и тела.



Человек, который действительно живет по теории Велнесс, занимается спортом, уделяет большое внимание своему внешнему виду, расходуя немалые средства, питается исключительно экологически чистыми продуктами. Он оптимистичен и удачлив, молод и подтянут в любом возрасте. В общем, девиз Велнесс "Порадуй себя, но не в ущерб здоровью".

Впрочем, идеи здорового образа жизни так или иначе были известны и популярны во все времена. Чем же отличается от них Велнесс, что именно определяет это понятие? Wellness industry - индустрия здорового образа жизни - возникла в начале 80 годов XX столетия. Она включала в себя новые методы в косметологии и пластической хирургии, использование различных витаминов и биодобавок для замедления процесса старения.



Можно смело сказать, что многие страны в конце прошлого столетия были охвачены настоящим Велнесс-бумом, который, зародившись в США и Западной Европе, вскоре добрался и до России. Секрет внезапно возникшего спроса на здоровый образ жизни прост: к 80-м годам XX века сформировалась новая категория потребителей - активные и успешные люди, достигшие зрелого возраста и нуждающиеся в продлении молодости и сохранении силы. Приверженцы и инициаторы технического прогресса, они были убеждены в могуществе науки, способной творить чудеса, и смело доверялись современным методам омоложения. Появление класса покупателей, готовых платить за свое здоровье, оказалось решающим фактором роста рынка Велнесс-услуг, сравнимого сегодня по обороту с сектором HI-TECH. И спрос на эти услуги во всем мире только растет. Если пока в целевую группу входят 35-55-летние представители обеспеченного класса, то вскоре возможен стратегический поворот рынка в сторону людей от 55 лет, что вполне понятно - сегодняшние потребители инъекций Ботокс, очищающих чаев, ванн из молока с аромамаслами и лазерных процедур неизбежно состарятся. Как бы то ни было, Велнесс-услуги оказывают практически в любом высококлассном салоне красоты. Существуют даже специальные Велнесс-центры, дома отдыха, в которых разработаны многодневные программы по улучшению самочувствия, уходу за внешностью и ее коррекции. Множество косметических марок предлагает натуральные препараты, созданные на основе водорослей и минералов с привлечением новейших научных достижений, обещая клиентам чудеса омоложения и оздоровления. Появилась мода на занятия спортом, и теперь каждый может выбрать именно тот комплекс физических упражнений, который оптимально подходит ему и по состоянию здоровья и по вкусу. Современный потребитель, становясь платежеспособным, все больше ценит активный образ жизни, а количество и качество предлагаемых услуг растут.

Конечно же, как и любая другая теория Велнесс не избежала фанатичных последователей, перегибов и недостатков. Однако ее главные идеи - здоровье и энергия, сохранение которых зависит прежде всего от нас самих и нашей заботы о себе, - это спасательный круг в бушующем океане современной жизни. Например, совершенно не обязательно принимать какие-то особые биодобавки - достаточно просто правильно питаться. Тем более сейчас появилась масса возможностей восполнить дефицит витаминов и минеральных веществ, употребляя в пищу любимые и привычные продукты. Теперь на суд покупателя представлены не обычные молоко, кефир, йогурты, хлеб, сок, мюсли и каши, а витаминизированные и обогащенные минералами - так называемые функциональные. Спрос на них, естественно, растет.



Появление таких продуктов позволяет отметить новую тенденцию. Если раньше покупателям надо было подстраиваться под рынок здорового образа жизни и менять свои привычки и традиции ради того, чтобы поддерживать в порядке свой организм, то теперь Велнесс-индустрия идет навстречу нашим потребностям, принимая более предпочтительные для нас формы.

Что ж, сейчас, когда жизнь все ускоряет свой темп и мы так подвержены влиянию неблагоприятной экологической ситуации, стрессов, нас действительно выручит только разумный, гармоничный подход к собственному здоровью и личности, поэтому Велнесс - именно то, что надо. И не обязательно посещать VIP-салоны, ездить на знаменитые курорты в поисках экзотических панацей ото всех болезней, фанатично следовать каким-то новомодным восточным или западным теориям. Сегодняшняя индустрия красоты и здоровья дает нам возможность ухаживать за собой и быть в форме, не отрываясь от повседневной жизни - ее радостей, забот и свершений. Шагайте в ногу со временем. Дышите полной грудью. Любите себя. Будьте внимательны к своему организму, чтобы долгие годы радовать вас замечательным самочувствием, ему нужно не так уж и много!







## Велнес по-датски

Услышав слово “велнес” мы думаем о разном. Некоторые думают о красоте, фитнесе, в то время как другие связывают это слово с отдыхом и снятием стресса.

Велнес-индустрию и СПА Дании характеризует выигрышное сочетание непринужденного образа жизни, великолепной природы, новаторского дизайна, здорового образа жизни и энологии.

В соответствии с датским менталитетом и датскими традициям велнес это:

- расслабленный и здоровый стиль жизни
- профилактика, а не лечение
- непринужденный разговор с высоко квалифицированным персоналом меняет взгляд на жизнь
- профессиональный и хорошо обученный персонал, который обеспечивает качественный сервис
- возможность чувствовать себя лучше, без фанатизма
- способность превращать серый день в хороший день, сосредоточившись на своем личном самочувствии
- улучшение гибкости
- возможность самореализации
- современное оборудование
- возможность расслабиться и проделать различные упражнения в гармонии с природой



# ПРИНЦИПЫ И КОНЦЕПЦИЯ БУДНЕС

## ***Расслабление и гармония.***

Гармонизация помыслов во избежание стресса и напряжения будней. Реализации этого принципа поможет проведение водных процедур (вода- эликсир жизни) в сочетании с сауной и турецкой парной, ароматерапией, массажами, расслабляющей музыкой и сеансами релаксации.





## ***Красота и уход за телом.***

В основе концепции студии лежит мировосприятие, построенное на ощущениях умиротворенности, здоровья и красоты как внешней, так и внутренней.

СПА-процедуры помогают Вам сохранить красоту и молодость, придают заряд бодрости и энергии, способствуют выведению токсинов, восстанавливают минеральный состав кожи, стимулируют снижение веса.



## ***Движение.***



Вэлнос предлагаем Вам "Спорт для души" с акцентом на аспект оздоровления. Релаксационные фитнес-программы (йога, цигун, тайдзи) гармонизируют духовное и физическое в человеке.

Программы, направленные на мягкое растяжение и стимуляцию мышц (пилатес, стрейчинг) развивают мышцы мышечного корсета, недоступные при других видах тренировок. Танцевальные классы (индийский танец, арабский танец, чечетка, фламенко, джаз, хип-хоп) учат внутреннему и внешнему раскрепощению, развивают гармонию движений.

# Питание.



«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть» - говорили древние греки, и видимо, имели на то основания. Общая концепция велнеса отражается и в концепции питания. Разработаны специальные велнес-меню – это блюда для приверженцев здорового образа жизни, для тех, кто хочет быть всегда молодым и энергичным.



## ***Умственная активность.***

«Мыслю - следовательно, существую». Стремление к поддержанию себя в активной, творческой форме характерно для современного человека. А поскольку тело человека и его сознание едины, то, поддерживая физическую активность, мы тем самым стимулируем активность умственную



## **Что характеризует образ жизни в стиле «вэлнес»?:**

- добровольный выбор
- направленность на здоровье
- чувство ответственности: перед собой, обществом, окружением
- уравновешенность (физическая, духовная, эмоциональная, умственная, социальная)
- оптимистичность взгляда на жизнь
- чувство радости, наслаждение жизнью





Таким образом, в современном понимании wellness направлен на новое по содержанию формирование здорового образа жизни, такую сознательно выбранную форму жизни, когда при гармоничном развитии здоровья главной целью является создание равновесия между телом, душой и духом. Это такой учебный процесс, в ходе которого мы осознаем, каким образом мы можем принимать решения, направленные на повышение качества жизни.





***Спасибо за внимание!***