

A wellness, mint prevenció eszköz

Prevenció: az egészségünk megőrzését, valamint a betegségünk megelőzését értjük



Az emberi test a teremtés egyik nagy - ha nem a legnagyobb - csodája. Felépítése, szerveinek működése és együttműködése, azon folyamatok; melyek mélyébe rejtve játszódnak le; a test, a szellem és a lélek összjátéka.

Egészségünk nemcsak a betegség, illetve a rokkantság hiánya, hanem a teljes testi, szellemi és szociális jóllét állapota, illetve ezek folyamatos fenntartása.

Megőrzése éppen ezért következetességet és egészségtudatosságot igényel.

Egészségünk megőrzése érdekében legelső és legfontosabb teendők az egészséges életmódra való áttérés, illetve a rizikófaktorok kiiktatása életünkéből. A helyes életmód megválasztásával elkerülhetők bizonyos betegségek, melyek később –nem megfelelő odafigyeléssel- súlyos károsodást okozhatnak. Itt szeretném kihangsúlyozni, hogy a wellness, nem, mint trendi kifejezés van jelen, hanem az egészségfejlesztő, egészségtudatos életmód gyűjtő fogalma. Minden tettünk, gondolatunk, érzésünk és hitünk kihat a testi- lelki- szellemi teljesítményünkre.

A közhiedelemben a wellness kifejezés hallatára, az emberek a fürdőzést, passzív kikapcsolódást, és a gasztronómia széles kínálatára igyekeznek koncentrálni.

Wellness, mint gyűjtőfogalom és életszemlélet számtalan lehetőséggel kínálkozik: mint társadalmilag, mind pedig gazdaságilag.

Városunk helyet biztosít különböző sporttevékenységek, rekreációs szolgáltatások igénybevételére, ahol minden nem és korosztály megtalálhatja a maga számára elfogadott mozgásformát, valamint szociális, kulturális szolgáltatásokat is igénybe vehet, mellyel hozzájárul egy minőségibb, gazdagabb lelki életvitelhez. Figyelemfelkeltő hatással bír, melynek kapcsán jobban megismerhetjük környezetünket, bővíthetjük ismereteinket, fejleszthetjük memóriát, koncentráció képességeinket.

Ez az egészségtudatos életforma közösségformáló hatással bír, melynek révén új kapcsolatokra tehetünk szert, magával vonzza a társas viselkedési szabályok pozitív megváltoztatását, valamint elősegíti az információ áramlását, megosztását.

A Wellness egy olyan életmód koncepció, amelybe fizikálisan, mentálisan kiegyensúlyozottnak érezhetjük magunkat, egyszóval felelősek vagyunk saját testi, lelki állapotunkért.

Rivnyák Noémi

Wellness & Spa menedzser