

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**NABÍDKA PRODUKTŮ ZAMĚŘENÝCH NA REDUKCI HMOTNOSTI NA TRHU  
CESTOVNÍHO RUCHU**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Dagmar Šalamonová, Rekreologie, Management volného času

Vedoucí práce: Mgr. Radim Šlachta

Olomouc 2010

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Dagmar Šalamonová
<b>Název diplomové práce:</b>	Nabídka produktů zaměřených na redukci hmotnosti na trhu cestovního ruchu
<b>Pracoviště:</b>	Katedra rekreologie
<b>Vedoucí diplomové práce:</b>	Mgr. Radim Šlachta
<b>Rok obhajoby diplomové práce:</b>	2010

**Abstrakt:**

Předkládané sdělení je empirickým zpracováním problematiky možností cestovního ruchu se zaměřením na redukci tělesné hmotnosti.

V bakalářské práci jsou analyzovány, porovnávány a hodnoceny nabídky renomovaných cestovních kanceláří a společnosti zabývající se redukcí tělesné hmotnosti. Životní styl, cestovní ruch, redukce tělesné hmotnosti a pohybová aktivita jsou nejméně frekventované pojmy, objevující se v mé práci.

**Klíčová slova:** Cestovní ruch, životní styl, redukce tělesné hmotnosti, pohybová aktivita.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

**Autor's first name and surname:** Dagmar Šalamonová  
**Title of thesis:** Offer of products aimed at weight loss on the tourist market  
**Department:** Department of Recreationology  
**Supervisor:** Mgr. Radim Šlachta  
**The year of presentation:** 2010

**Abstract:**

The submitted paper is the empirical elaboration of the problems concerning the possibilities of tourism focusing on the body weight reduction.

The bachelor's final project analyses, compares and evaluates the offers of reputable travel agencies and companies engaged in weight loss. Lifestyle, tourism, weight loss and physical activity are the most frequent terms appearing in my work.

**Keywords:** Tourism, lifestyle, weight loss, physical activity.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Radima Šlachty, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.dubna 2010

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Radimovi Šlachtovi. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování cenných rad a materiálních podkladů k diplomové práci.

V Olomouci dne 30.dubna 2010

.....

## OBSAH

1	ÚVOD .....	8
2	SOUHRN POZNATKŮ.....	10
2.1	Vymezení pojmů .....	10
2.1.1	Životní styl .....	10
2.1.2	Volný čas.....	12
2.1.3	Cestovní ruch .....	13
2.1.4	Obezita .....	15
2.1.4.1	Příčiny vzniku obezity.....	15
2.1.4.2	Tělesná hmotnost a výpočet BMI (Body Mass Index) .....	16
2.1.4.3	Vliv redukčních diet .....	16
2.1.4.4	Vliv výživy na životní styl .....	18
2.1.4.5	Motivace k redukci hmotnosti .....	19
2.1.4.6	Vztah psychické a fyzické stránky člověka.....	21
2.1.4.7	Vliv pohybové aktivity na redukci hmotnosti .....	22
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	26
3.1	Hlavní cíl práce.....	26
3.2	Díličí cíle.....	26
3.3	Úkoly práce.....	26
4	METODIKA.....	27
4.1	Nabídky cestovních kanceláří (CK) a agentur zaměřených na redukci hmotnosti.....	27
4.1.1	Cestovní kancelář Capro .....	28
4.1.1.1	Chorvatsko- Poreč.....	29
4.1.1.2	Sardinie –wellnes pobyt .....	30
4.1.1.3	Řecko Kréta - Kastelli.....	30
4.1.1.4	Španělsko- rezidence Rancho.....	31
4.1.1.5	Egypt- Makadi Bay .....	32
4.1.2	Nabídky společnosti STOB.....	33
4.1.2.1	Portugalsko-Madeira .....	34
4.1.2.2	Španělsko-Gran Canaria .....	34
4.1.2.3	Řecko-Korfu .....	35

4.1.2.4	Řecko-Kefalonie .....	36
4.1.3	Nabídka CK Mile.....	37
4.1.3.1	Řecko Zakynthos.....	37
4.1.3.2	Řecko Sámos .....	38
4.1.3.3	Chorvatsko Istrie .....	38
5	VÝSLEDKY.....	40
5.1	Změna životního stylu.....	40
5.2	Využití letní dovolené k nastartování změny životního stylu .....	41
5.3	Volba způsobu rekreace podle požadavků klientů.....	41
5.3.1	Pobyty pro redukci hmotnosti .....	42
5.3.2	Wellnes, spa a beauty .....	42
5.3.3	Aktivní dovolená, aktivní relaxace .....	42
5.4	Shrnutí.....	42
6	ZÁVĚRY .....	46
7	SOUHRN .....	48
8	SUMMARY .....	49
9	REFERENČNÍ SEZNAM .....	50
10	PŘÍLOHY.....	53

# 1 ÚVOD

*„Zdravá mysl ve zdravém těle jest tvrzení  
pošetilé, neboť zdravé tělo jest výtvorem  
dokonalé mysli“.*

G.B.Shaw

V současné době se klade čím dál tím větší důraz na zdravý životní styl, od něj se vše odráží. To, jak plnohodnotně využíváme svůj volný čas, jaké máme zájmy, o nás mnohé vypovídá, je to ve své podstatě, obraz nás samotných. Jedním z hlavních faktorů, významně ovlivňujících životní styl, je pohybová aktivita a správná životospráva.

Česká republika se v počtu obézních osob propracovala na přední místo v celé Evropě a tento problém neustále narůstá. V minulém století lidé umírali na podvýživu a o sto let později, je tomu přesně naopak. Miliarda lidí trpí nadváhou a obezitou. Vlivem technického pokroku se z našeho života pomalu vytrácí přirozený pohyb, který byl lidem vlastní po celá staletí. Těžkou manuální práci nahradila moderní technika, převažuje sedavý způsob života, změnilo se také složení našeho jídelníčku, nadbytek jídla, ve kterém převažují tuky a následky na sebe nenechaly dlouho čekat. Energetický příjem podstatně převýšil energetický vydej a tím nastala situace, že mezi nejčastější příčiny úmrtí patří civilizační choroby, způsobené nadváhou a obezitou, špatnou životosprávou, stresem, nedostatkem pohybové aktivity a řadou dalších faktorů.

Při nesprávném řešení problému obezity se mohou vyskytnout některé okolnosti, které mohou vážně poškodit jak fyzickou, tak i psychickou stránku člověka. Jedná se o poruchy příjmu potravy a to mentální anorexie a bulimie. Nejvíce ohroženou skupinou jsou mladá děvčata v období prepuberty a puberty.

Ve své bakalářské práci se chci zabývat možnostmi řešení problému nadváhy a obezity, poukázat na to, jak velký vliv mají pohybové aktivity a správný způsob stravování na redukci hmotnosti a v neposlední řadě tím, jak úzce spolu souvisí fyzický a psychický stav člověka. Ukázat lidem, že volný čas jde trávit i jinak, než pasivně, sezením u televize a počítače.



Tohle téma je mi velmi blízké, protože s tímhle problémem také sama bojuji. Na sobě již mám také vyzkoušených řadu diet a vím, že nefungují, protože je třeba změnit od základu celý životní styl. Chtěla bych se touhle problematikou v budoucnosti zabývat a pobyty zaměřené na redukci tělesné hmotnosti pořádat. Chci především zjistit, jaké jsou možnosti na poli cestovního ruchu, který se zaměřuje na pobyty s možností redukce hmotnosti a řešení stravovacích návyků u osob, kteří jsou si tohoto problému již vědomy a chtějí pro své zdraví něco udělat a tenhle způsob života změnit. Na závěr vyhodnotím uvedené nabídky.

## 2 SOUHRN POZNATKŮ

### 2.1 Vymezení pojmů

#### 2.1.1 Životní styl

Životní styl je jedním z faktorů, ovlivňujících kvalitu života, je řízen motivačními prvky, jako jsou potřeby, hodnoty, zájmy a ideály. V poslední době je to často užívaný termín, zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v chování i ve způsobu využívání materiálních i sociálních podmínek, ale také v hospodaření se svým volným časem. Je to soubor činností a vztahů, typických pro konkrétního člověka.

„Hodnotová orientace člověka se projevuje ve známém protikladu zda *mít* či *být*. Tedy mít a schraňovat materiální předměty či se hnát za kvantem zážitků, aniž se z nich stane prožitek, nebo intenzivním prožíváním skutečnosti, bez ohledu na finanční náročnost podnětu. Můžeme nalézt zjednodušenou paralelu v Komenského *Labyrintu světa a ráji srdce*. Mnozí lidé se zaměřují spíše na nákup drahého zboží, např. sportovního vybavení, aut, zajištění zahraničních dovolených, než na jejich skutečné využití ve volném čase“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková a Pavlíková 2002,29).

Junger a Kasa (1996,76) považují životní styl za „... souhru životních činností prostřednictvím kterých lidé reprodukují svoji existenci, uspokojují a rozvíjejí svoje potřeby, vstupují do konkrétních ekonomických a sociálních vztahů, zaměřují se na určité cílové hodnoty, při dodržování základních norem“.

Šmídová (1992,131) charakterizuje životní styl jako „... funkční systém člověka i sociální, kterým si člověk vybírá z repertoáru dané kultury za určitých podmínek jisté prvky podle svých kritérií (hodnoty, cíle atd.) a potřeb, a rovněž to, jak tyto prvky propojuje, transformuje, obohacuje a přetváří do vlastního systému“.

Velký sociologický slovník (Linhart 1996,1246) definuje životní styl jako „... strukturovaný soubor životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézající svůj význam v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a celkové stylizaci. Předpokládá se, že životní styl nějakým způsobem vyjadřuje hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Styly

krystalizující kolem životních rolí a samy role a jejich interpretace jsou projevem životního stylu“.

„Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujmají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování“ (Slepičková, 2005,41).

„Životní styl má zcela individuální charakter, je proměnlivý, má svoji dynamiku. Dá se říci, že každý člověk žije svým vlastním životním stylem, který je více či méně odlišný od ostatních členů dané skupiny. Aniž si to člověk uvědomuje, jeho životní styl se postupně, dlouhodobě, neuvědoměle a spontánně vytváří a ve své základní podobě je výsledkem vztahu realizovaných sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije. Je pochopitelné, že zpětný dopad tohoto životního stylu na člověka je opět spontánní, náhodný, tedy v podmínkách současné civilizace, zdá se, spíše negativní. Životní styl je totiž ve své základní podobě určen požadavky člověkem přijatých a realizovaných sociálních rolí (ne požadavky samotného člověka) a náhodným vlivem prostředí“ (Hodaň a Dohnal 2008,93).

Životní styl je podmíněn stejnými činiteli jako životní způsob, ty se však vážou pouze k jednomu konkrétnímu jedinci, jako součásti daného celku. Životní způsob dané populace je souhrnem životních stylů určité skupiny lidí. Jak již bylo výše řečeno podmíněnost životního stylu byla odvozena od podmíněnosti životního způsobu.

Životní styl je tedy podmíněn (Hodaň, 2000):

- individuálním rozvojem a jeho aktuálním stavem,
- dosaženou úrovní kulturnosti daného individua,
- individuální filosofickou a hodnotovou orientací,
- rodinnými tradicemi,
- konkrétním podílem na výrobním procesu,
- individuálním postavením v socio-profesní skupině,
- množstvím úrovní realizovaných sociálních rolí,
- dosaženou individuální životní úrovní,
- vlivem životního prostředí.

Životní způsob, životní styl, pohybový režim, správná životospráva to jsou termíny, které na sebe logicky navazují a směřují k pocitu spokojenosti člověka, vyplívající z vnímání sebe sama, v oblasti fyzické, psychické, sociální i duchovní.

### **2.1.2 Volný čas**

*„Volný čas je komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu“.*

*Dumazedier*

Filipcová (1966) považuje volný čas za svět volby činností „... kdy člověk může, ale nemusí“.

Teplý (1969,20) má obdobnou představu o volném čase „... je to sféra, kde se maximálně uplatňuje individualita jedince, neboť každý sám svobodně rozhoduje o jeho náplni. Je sférou, s kterou si může každý jedinec volně nakládat“.

K významné změně došlo vlivem technického pokroku ve dvacátém století, zkrátila se pracovní doba, usnadnili se různé povinnosti a s tím došlo k růstu volného času, který mohou lidé využít co nejhodnotněji.

Berne (1996) podotýká „... lidé mají více volného času a způsob jeho využívání, je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu. Volný čas dává prostor k uspokojování potřeb a přání lidí. Na utváření životního stylu a tím i hospodaření s volným časem se nemalou mírou podílí rodina, což je i jeden z cílů výchovy, naučit dítě kvalitně využívat svůj volný čas a formovat jeho zájmy“.

„Společenský čas se v jisté vrstvě může rozkládat na nezbytný a volný čas, mezi nimiž může existovat vztah substituce. Nezbytný čas ukazuje na meze rozhodování jednotlivce a společnosti a volný čas na jejich možnosti rozhodovat sami (o sobě). Nezbytný čas lze chápat jako prostor pro konání jednotlivce, které musí činit. Volný čas lze chápat jako prostor pro konání, které jednatel chce činit. Volný čas se od času nezbytného liší širokou škálou variantnosti svého použití“ (Hodaň 2002,76).

„Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, přinášejí nám radost a uspokojení. Volný čas dětí je zapotřebí citlivě pedagogicky ovlivňovat.

Volný čas je možno posuzovat z mnoha různých pohledů, v úvahu přichází např. pohled ekonomický, pohled sociologický a sociálně-psychologický, pohled politický, pohled zdravotně-hygienický, pohled pedagogický a pedagogicko-psychologický, pohled historický. Tyto jednotlivé aspekty se však prolínají a nelze je posuzovat odděleně. Optimálním stavem je uvést do rovnováhy sféru povinností a sféru volného času“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková a Pavlíková 2002,31).

„Volný čas je tvořen svobodným rozhodnutím. Jenže i zde je problém. Jakékoliv svobodné rozhodnutí pro činnost ve volném čase následovně může přinášet, a většinou přináší povinnost. Ta je spojena s plněním toho, k čemu se člověk dobrovolně rozhodl, a je tím větší, čím je ta činnost pravidelnější a vázána na ostatní lidi, se kterými je realizována“ (Hodaň a Dohnal 2008,64).

Zábava, odpočinek a rozvoj člověka patří mezi základní funkce volného času. Je to doba, kdy člověk nemá žádné povinnosti jak vůči sobě, tak vůči jiným lidem a může si s ním nakládat dle svého vlastního uvážení, záleží tedy jen na něm, jaké činnosti se bude věnovat.

### **2.1.3 Cestovní ruch**

Pojmem cestovní ruch rozumíme soubor činností, které jsou zaměřeny na uspokojování lidských potřeb, které souvisí s cestováním a ubytováním mimo domov. Cestujeme za účelem poznání nových míst a jejich kultur, nabytí nových sil, odreagování se a relaxace, sportovním vyžitím, seznámením se s lidmi podobných zájmů, atd. Jde o naplnění volného času. Člověk si vybírá dovolenou dle svých potřeb, zájmů a cílů, každý má jiné představy o výplni svého volného času.

Význam cestovního ruchu spatřuje Francová (2003,13) v tom, že se „... podílí na rozvoji osobnosti, slouží k účelnému využití volného času, pomáhá utvářet životní styl, má léčebné a relaxační účinky, slouží k získání jazykových znalostí, je prostředkem k poznání, vzdělání a výchovy lidí“.

„Každá destinace cestovního ruchu potřebuje mít k dispozici určitý potenciál, to znamená, že musí disponovat určitými předpoklady pro rozvoj cestovního ruchu. Můžeme říci, že rozvoj cestovního ruchu, je dán rozdílností podmínek cestovního ruchu, především pak diverzifikací v oblastí atraktivit cestovního ruchu. Atraktivita cestovního ruchu představují tzv. primární potenciál cestovního ruchu. Dělí se na přírodní a antropogenní, tedy uměle vytvořené člověkem, které můžeme dále dělit na hmotné a nehmotné. Právě eventy patří k antropogenním podmínkám cestovního ruchu a lze jimi potenciál cestovního ruchu výrazně zvýšit. Eventy (akce, události) jsou významnou součástí nabídky dané destinace a nezdá se, že stávají hlavním motivátorem cestování“ (Kotíková a Schvartzhoffová, 2008,7).

Formy cestovního ruchu rozdělujeme na základní, kterých je převážná většina a specifické, po kterých se s nastupující změnou životního stylu obyvatel a různých moderních trendů v oblasti rekreace, poslední dobou zvyšuje poptávka.

Přikláním se k názoru Peškové (2006) na rozdělení základních forem cestovního ruchu:

- rekreační: nejrozšířenější forma cestovního ruchu (pobytové zájezdy),
- kulturně-poznávací: zvyšuje odborné a kulturní vědomosti lidí, lze kombinovat i s rekreační formou (pobytově-poznávací zájezdy),
- sportovně-turistický: lyžařské zájezdy, cyklozájezdy, vodní turistika
- lázeňsko-léčebný: jde o relaxační činnost, kdy hosté využívají služeb lázní a pečují o své zdraví,

Resp. specifických forem:

- profesní: účast na veletrzích, kongresech, sympoziích, motivačních stážích, služebních cestách,
- náboženský: návštěvy poutních míst, účast na církevních obřadech,
- lovecký: výlov rybníka, hony,
- venkovský: pobyty na ekologických farmách,
- dobrodružné: rafting na divoké vodě, kurzy přežití,
- mládežnické: školy v přírodě, třídní výlety,
- seniorský: cestování např. s klubem důchodců,
- redukční: se zaměřením na redukci hmotnosti.

Jak uvádím výše, člověk si z široké nabídky cestovních kanceláří a agentur vybere tu, která mu nejvíce vyhovuje, podle jeho životního stylu, jeho zájmů a momentálních potřeb.

## **2.1.4 Obezita**

### *2.1.4.1 Příčiny vzniku obezity*

Lidstvo se nachází na počátku celosvětové pandemie obezity. S výjimkou venkovských oblastí Indie, subsaharské Afriky a některých chudých zemí Asie *stoupá výskyt obezity po celém světě*. Proto k hlavním problémům dnešní doby patří špatný životní styl lidí a s ním spojená, již zmiňovaná obezita. Vede k ní nadměrná výživa, špatné složení stravy, sedavý způsob života a nedostatek pohybu. Jejím důsledkem může vzniknout mnoho závažných onemocnění, jako jsou cukrovka, ischemické choroby srdeční, mozková mrtvice, řadu dalších onkologických onemocnění a to například karcinomy dělohy, prsu, tlustého střeva a prostaty, nemluvě o nemocích pohybového aparátu, který velmi trpí a dříve se opotřebovuje nadměrnou zátěží.

Obezita či nadváha trápí zhruba polovinu české populace. Především ženy velice často kontrolují svoji aktuální hmotnost. Muži jsou v tomto ohledu mnohem méně zainteresovaní. Západnímu světu vládne kult štíhlosti a kdo nezapadá do ideální kategorie BMI ten je v celé řadě případů doslova diskriminován (móda, společnost, profese). Být „in“ znamená držet svou tělesnou hmotnost na co nejnižší hodnotě. Mnoho dívek a žen dokáže tomuto požadavku obětovat téměř vše, dokonce i své zdraví.

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (Blahutková, 2005,77).

Podle Křivohlavého (2001,40) „... zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“.

#### 2.1.4.2 Tělesná hmotnost a výpočet BMI (Body Mass Index)

Pro posouzení všech možných zdravotních rizik, spojeným se zvýšením hmotnosti, je důležité správné stanovení optimální hmotnosti.

„Podle WHO je nadváha charakterizována, když BMI je v rozmezí 25,0 až 29,9 a obezita, když BMI je větší než 30. BMI neodráží přesně podíl tuku a beztukové hmoty. Při stejném BMI mají ženy větší podíl tukové tkáně než muži. Je zcela logické, že podstatně vyšších hodnot dosahují jedinci výrazně pohybově aktivní (sportovci) a to ve značné závislosti na typu tělesného zatížení, zmnožením aktivní tělesné hmoty“ (Hainer, 1997,7).

„Dnes je nejpoužívanější metodou Queteletův index tělesné hmotnosti (BMI), což je u dospělých základní ukazatel složení těla“ (Vítek, 2008,10).

$$\text{BMI} = m \cdot h^{-2} \quad (1)$$

Vysvětlivky:

*m*            tělesná hmotnost v kg  
*h*            tělesná výška

Tabulka 1. Hodnocení BMI u dospělých mužů a žen.

klasifikace	BMI (ženy)	BMI (muži)	riziko komplikací obezity
	kg.m <sup>-2</sup>	kg.m <sup>-2</sup>	
podváha	< 18,6	< 20	nízké (riziko jiných chorob)
normální váha	18,7 – 23,8	20,1 – 25,0	průměrné
obezita I. stupně	23,9 – 28,9	25,1 – 29,9	mírně zvýšené
obezita II. stupně	29,0 – 39,9	30,0 – 39,9	středně zvýšené
obezita III. stupně	> 40		vysoké

#### 2.1.4.3 Vliv redukčních diet

Vzrůstající výskyt poruch příjmu potravy, je poměrně častým důsledkem původně nevinných redukčních aktivit. Mezi lidmi koluje mnoho „zaručených“ návodů, jak rychle a úspěšně zhubnout. Téměř každý časopis zaměřený na módu, životní styl, nebo společenský život obsahuje rubriku věnovanou jídelníčku a hubnutí.



Samozřejmě internet nabízí tisíce tipů jak na pěknou postavu a dokonalé zdraví. Pomocí reklam na nás útočí výrobci a prodejci zázračných redukčních přípravků, čajů, koktejlů, náplastí, spalovačů či přístrojů, které nás mají nadměrných kilogramů a tukových zásob jednou pro vždy zbavit. Jsou lidé, kteří již vyzkoušeli snad všechno, investovali nezanedbatelný finanční obnos, ale velikost jejich tukových buněk je více méně stále stejná a to v tom lepším případě. Někdy jsou na tom po množství různých redukčních kúr ještě hůř, než na počátku. Člověk je pak zklamaný, našťvaný na sebe i celý svět, rezignuje, totálně vzdá další boj s nadbytečnými kilogramy a jeho tělesné, psychické, sociální zdraví se postupně dále zhoršuje. U geneticky predisponovaných jedinců stoupá riziko vysokého krevního tlaku, oběhových chorob, cukrovky a dalších metabolických onemocnění. Vysoká tělesná hmotnost se negativně podepisuje na stavu pohybového aparátu. Díky degenerativním kloubním změnám se vyhýbají fyzické aktivitě a kilogramy mohou dále přibývat.

Snad každým dnem vznikne nějaká nová redukční dieta, zaručený postup, jak zvítězit nad nadváhou. Jednou jsou v kurzu nízkotučné diety, podruhé pak nízkosacharidové. Někdo zaznamenal úspěchy s dělenou stravou, jiný se stravuje podle krevních skupin, další se věnuje makrobiotice, nebo se stal vegetariánem či veganem.

Téměř každá změna původních stravovacích zvyklostí, se v krátkodobém horizontu pozitivně odrazí na snížení váhy. Mnoho výživových stylů má ve své neortodoxní podobě racionální opodstatnění. Většina jedinců, ochotných se svými nadbytečnými tukovými zásobami něco udělat, však vydrží držet náročnou dietu jen po krátký čas, a dřív nebo později, se opět vrací k původním stravovacím zvyklostem. A jsou tam, kde byli na začátku.

Důvod, proč diety nefungují je ten, že z dlouhodobého hlediska jsou neudržitelné. Je to jen přechodná změna stravování, nevedou k trvalé modifikaci nevhodného životního stylu. Nevhodně sestavená redukční dieta, je v podstatě ideální prostředek ke ztrátě svalové hmoty, nastartování obranných mechanismů bránících úbytku tukové tkáně a následnému vytváření nových tukových zásob „*pro jistotu*“, pro další možné podobné období nedostatku. Následkem střídání procesu držení diety s přibíráním, se rozjíždí nechvalně známý jo-jo efekt.

Jak tedy zhubnout? Jaký je správný postup? Co udělat pro to, abychom ztratili nadbytečné kilogramy?

#### *2.1.4.4 Vliv výživy na životní styl*

Nezdravý životní styl je problémem dnešní doby. Pokud se zmiňuji o dnešní době, myslím tím současnost, která s sebou nese hlavně stres a to v každodenní činnosti, kterou člověk provozuje. Ráno brzy vstává, aby se stihl dopravit do práce, nestihne se nasnídat, popřípadě jí ve shonu. Během dne nemá čas na oběd a tak večer obědvá a současně i večeří. Nezdravý životní styl se také projevuje konzumací jídel, tzv. rychlé kuchyně.

Výživa je základní potřebou člověka a každého z nás výrazným způsobem ovlivňuje. Nevhodná výživa se projevuje také navenek, a to např. špatnou kvalitou nehtů, vlasů a pleti při nedostatku některých vitaminů a minerálních látek. Nadváha a obezita na nás často nemilosrdně na první pohled prozradí, jak se stravujeme. Estetické důsledky nadváhy jsou vedle zdravotních důsledků jedním z nejčastějších impulzů ke změně životního stylu a redukci nadváhy (Poslušná, 2006).

Výživa neovlivňuje pouze náš vzhled, ale také naši psychiku, výkonnost, schopnost soustředění apod. Účinky některých složek stravy většina z nás zná velice dobře. Týká se to zejména alkoholu, jehož euforizující účinky jsou známy již po staletí, nebo např. kofeinu, jehož konzumace za účelem povzbuzení a odstranění pocitu únavy, má také velmi staré kořeny. Mnohem méně si však uvědomujeme působení základních živin stravy – sacharidů, bílkovin a tuků. Větší příjem tuků, který jde obvykle ruku v ruce s vysokým přísunem energie, může vést ke snížené mentální výkonnosti, rychlému nástupu duševní únavy, snížené sexuální výkonnosti, což může druhotně vyvolat psychickou nepohodu. Dobře známý je pocit zvýšené energie, ihned po požití sacharidů. Ten je však pouze krátkodobý, zhruba po dvou hodinách dochází k opačným pocitům, tzn. útlumu. Bylo zjištěno, že celková výkonnost během dopoledne je lepší, po konzumaci pokrmu s vyrovnaným obsahem sacharidů a proteinů, nebo s převahou proteinů (Poslušná, 2006).

Za zmínku stojí také působení vitaminů a minerálních látek. Bez nich by v organismu neproběhla většina životně důležitých biochemických reakcí. Jejich

nedostatečný přívod potravou, se projevuje řadou příznaků souvisejících s činností nervového systému, stejně tak se však může nepříznivě projevovat i jejich nadbytek. Složení našeho jídelníčku nás tedy ovlivňuje mechanismy, které si ani neuvědomujeme. Nezbytným předpokladem pro udržení si dobrého zdraví a správné funkce organismu je vyrovnaná výživa, obsahující ve vhodném poměru všechny základní živiny, dostatečné množství vitaminů a minerálních látek (Poslušná, 2006).

Konečně vliv stravování na psychiku můžeme velice dobře pozorovat právě při snižování nadváhy. Už samotný začátek procesu - postupné snižování nadváhy - vede ke zlepšení nálady, fyzické i psychické výkonnosti. Vždyť jen pohled na barevně pestrý talíř, s množstvím čerstvé zeleniny, nebo ovoce, v nás vzbuzuje veselejší náladu. Pravidelnost v jídle, která je tak důležitá, zabrání tomu, abychom se během dne ocitli ve stavu hladu, z něhož je potom velice blízko k nervozitě a špatné náladě. Nezastupitelný je samozřejmě i vliv pohybové aktivity, která je se zdravým životním stylem neoddělitelně spojena. Ten báječný pocit ve sprše po hodině sportu, kdy se nám do krve uvolní endorfiny, hormony „dobré nálady“ zcela jistě stojí za to.

Nejíme tedy jen proto, abychom pokryli své energetické potřeby, výživa má mnoho dalších nezastupitelných funkcí a ovlivňuje nás v mnoha oblastech života. Zde opravdu platí, že jsme to, co jíme.

#### 2.1.4.5 *Motivace k redukci hmotnosti*

„Pojem motivace vysvětluje psychické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle“ (Nakonečný, 1996,12).

Podle *World Health Organization* (dále jen WHO) „... zdraví není jen nepřítomnost nemoci, ale pocit tělesné, psychické a sociální pohody“. Současná doba nám velí vypadat dobře, do toho patří nejen upravený zevnějšek, ale také to, co nás nejvíce prezentuje, naše tělo. Proč se lidem nedaří zhubnout, když ve všech médiích mají návody a rady jak zhubnout? Jednou z příčin neúspěchu, je nedostatek motivace. Důležité je, aby hlavním motivačním faktorem člověka, byl on sám. Žádná další osoba nemůže jednoznačně pomoci, pokud sami nechceme

a většinou nás k tomu dožene až špatný zdravotní stav. Bohužel, někdy už bývá příliš pozdě.

Souhlasím s názorem celé řady sociologů (Chalupného, Čihovského, Čecháka, Havlíka, Kellera a Jandourka), že významný vliv na dosažení cíle, i na zvýšení motivace a sílu vytrvat ve vynaloženém úsilí, má ta okolnost, že se člověk pohybuje v určité skupině lidí, vzájemně se podporují a sdílí spolu své úspěchy i neúspěchy. Sekundární socializace zahrnuje působení makrosociálního prostředí a charakteristická je pro ni racionální organizace a zaměření na společný cíl.

„Pozor však na to, aby Vaše motivace k hubnutí nebyla nereálná. Někteří si myslí, že jejich tělo může za všechny nepříjemnosti a že až zhubnou, všechny životní problémy automaticky zmizí. Sní o budoucnosti, kdy budou štíhlí, kdy pro ně teprve začne opravdový život. Vše ostatní – od nákupu hezkých šatů a budování úspěšného společenského života, až po nalezení vhodného životního partnera – odkládají na dobu po zhubnutí. Redukce Vám samozřejmě přinese hodně zisků, ale nemůžete předpokládat, že vyřeší vše. Zhubnutí vám neposkytne radikální změnu v životě. I když budete hubení, budete to stále vy, vaše osobnost se vším všudy.

Žena která očekává, že odstraněním nadbytečných kilogramů zmizí i veškeré problémy v manželství, může být redukcí váhy zklamána. Zamyslete se sami nad sebou, s čím ještě nejste u sebe spokojeni. Pokud zjistíte, že příčinou Vaší nespokojenosti se sebou samým nejsou jenom nadbytečné kilogramy, pracujte na pozitivní změně ihned a neodkládejte to až po zhubnutí. Pokud kvůli obezitě nevykonáváte některé činnosti (stydíte se jít koupat, cvičit apod.), pokuste se začít žít naplno už teď i s kilogramy navíc“ (Málková, 2007,25).

Pokud jsme došli k závěru, že vaše motivace je dostatečná, že to děláte jen pro sebe, pro své zdraví a proto, abyste se cítili sami dobře, můžete začít s redukcí kilogramů a se změnou svého životního stylu.

#### 2.1.4.6 Vztah psychické a fyzické stránky člověka

*„Problém je v tom, že většina lidí přemýšlí o tom, co nechtějí, a díví se jim tyto věci pořád dokola stávají“.*

*John Assaraf*

„Jediným důvodem, proč lidé nemají to, po čem touží, je ten, že více přemýšlejí nad tím, co nechtějí, než nad tím, co chtějí“ (Byrne 2006,28).

Jak jsem již ve své práci uvedla, je známé, že „...ve zdravém těle zdravá mysl jest.“ Zmíněné platí především naopak, když zdravě myslíme, máme i zdravé tělo. Naše psychická stránka souvisí s tou fyzickou více, než bychom čekali, proto, když chceme zhubnout, musíme hlavně změnit způsob svého myšlení. Většina všech problémů souvisejících s váhou, začíná právě ve způsobu našeho myšlení. Lidem, kteří mají o svém těle kladné mínění, jde hubnutí snadněji než těm, kteří si myslí, že jejich tělo může za všechny jejich problémy a své tělo proto nenávidí.

Fox (1997) zdůrazňuje vliv tělesného sebepojetí na chování jedince a na pocit životní pohody (*well-being*). Způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu (*physical Self*) a také jeho vztah k pohybové aktivitě, ke sportu, ke své tělesné hmotnosti, k prezentaci své osobnosti a také způsob zvládání ( *coping*) těžkých životních událostí, jako je vážná nemoc, stárnutí apod.

„Tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebezpočtení a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu těla je umožněno vnímání změn. To, jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009,32).

„Problémem často není to, jak vaše tělo vypadá, ale to, jak se v něm cítíte. Jak vnímáte své tělo a jaký k němu máte postoj, je náhled spíše subjektivní, než objektivní a většinou je negativnější, než náhled druhých. To může být často překážkou k udržení váhy. Vztah ke svému tělu není tedy dán objektivním vzhledem, ale tím, jak vnímáte a interpretujete své tělo“ (Málková 2007,165).

„Sebepojetí přitom chápeme jako představu vlastní osoby, a to jejího vzhledu, vlastností, schopností, postojů, rolí a povinností vůči druhým. Má složku kognitivní (*sebepoznání, sebedefinování*), složku emocionální (*sebehodnocení, sebeúcta*) a složku regulační (*sebeprosazování, sebekontrola*), vystupuje tudíž jako důležitý motivační činitel v oblasti životního stylu“ (Fialová, 1999).

Neméně důležitou podmínkou úspěšné redukce, nebo udržení hmotnosti, je psychická vyrovnanost. Prvním krokem je stanovení reálného cíle a reálné rychlosti přiblížení se k tomuto cíli. Není dobré stresovat se, nedosažením nedosažitelného. S tím souvisí i příliš častá kontrola výsledků snažení – nemá nejmenší smysl stoupat na osobní váhu každý den a znepokojoovat se každým malým výkyvem, nebo stagnací hmotnosti. Na škodu je i příliš velká preciznost v dodržování předem stanovených zásad, používání slov „*musím*“ nebo „*nesmím*“. Když potom dojde k porušení jedné ze zásad, řeknete si, že jste selhali a že nemá smysl snažit se dál, když už jste jednou ujeli, a „*když už, tak už*“ a pořádně si to porušení užijete. Vždyť co, začnete znovu zítra nebo za týden. Přesně tak to ale nefunguje. Následuje zpytování svědomí a po čase se stejná situace opakuje.

Jistá dávka sebeovládání je jistě potřebná, raději však na sebe nekladte přehnané nároky, nic si nezakazujte, jen se držte hesla *-všeho s mírou* a mějte na paměti, že v podstatě neexistují nezdravé potraviny, nezdravé je jen jejich množství. Přeloženo to znamená, že je rozumnější dát si pár čtverečků čokolády jednou za čas, než se po delší době odříkání neovládnout a spořádat minimálně celou tabulku. Vždyť cokoliv, co si zakážeme, na sebe záhy vezme roli zakázaného ovoce, které nejvíc chutná (Chadim, 2006).

#### 2.1.4.7 Vliv pohybové aktivity na redukci hmotnosti

Pohybová aktivita označuje podle Encyklopedie Tělesné kultury (Pávek 1988,37) „... veškerý motorický projev člověka, který zahrnuje pohyb, úkony každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci“.

„Estetické hledisko nutí sportující vnímat více sebe sama z pohledu vizuálního a udělat něco pro sebe. Hlavním motivem lidí v každém věku je snaha udržet si pěknou postavu, mladistvou pružnost, správné držení těla a skvělý pocit.

Uvědoměle se stravovat, přijímat rozmanitou stravu dostatek tekutin, je možnost jak si zachovat mladistvý vzhled a redukovat hmotnost“ (Bonder, 2006).

„Estetika pohybová je vyšší, dokonalejší projev individua, než krása zjevu statického. Estetické pohybové projevy nám mohou dát iluzi dokonalé krásy a harmonie i tam, kde formy tělesné nejsou nejdokonalejší“ (Suk, 1935,38).

„Lze konstatovat, že přiměřená pohybová aktivita patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno ničím kompenzovat. Důsledkem nedostatečné pohybové aktivity je častá obezita, nízká fyzická zdatnost a odolnost, ale i nepříznivé vlivy v psychice a sociálních vztazích“ (Dovalil, 1996,10).

Vliv každé pohybové aktivity více či méně ovlivňuje spalování tuků. Je důležité znát, kolik energie člověk vydává, aby věděl, kolik jí naopak zase může přijmout a nepřekročit tak množství přijaté energie nad energií, kterou vydal, při určité pohybové aktivitě, nebo v průběhu celého dne. Pravidelně cvičící část populace se s nejvyšší pravděpodobností dožije vyššího věku, než necvičící a současně si tím významně zlepši kvalitu svého života, až do pozdního věku.

Máček a Máčková (1999,65-71) se ve svém výzkumu zabývali otázkou vlivu pravidelné pohybové aktivity na délku života. Z výsledků jejich výzkumu vyplývá, že prodloužení života se pohybuje u dlouhodobě trénujících okolo 2 roků. Shodují se spolu s ostatními autory (Hainer, 1997; Kunešová 1997; Kučera, 1996; Stejskal, 2004; Sekot, 2003; Sutcliffe, 2004), že sice nejde o přímý efekt, ale že pohybová aktivita zabraňuje předčasným úmrtím, která mohou zkrátit život.

Pohyb napomáhá snižování hmotnosti až třikrát a to okamžitým výdejem energie během činnosti, dále zvýšením klidového metabolismu po pohybové aktivitě a v neposlední řadě budování svalů, které posléze i v klidu napomáhají spotřebováním energie z tuků.

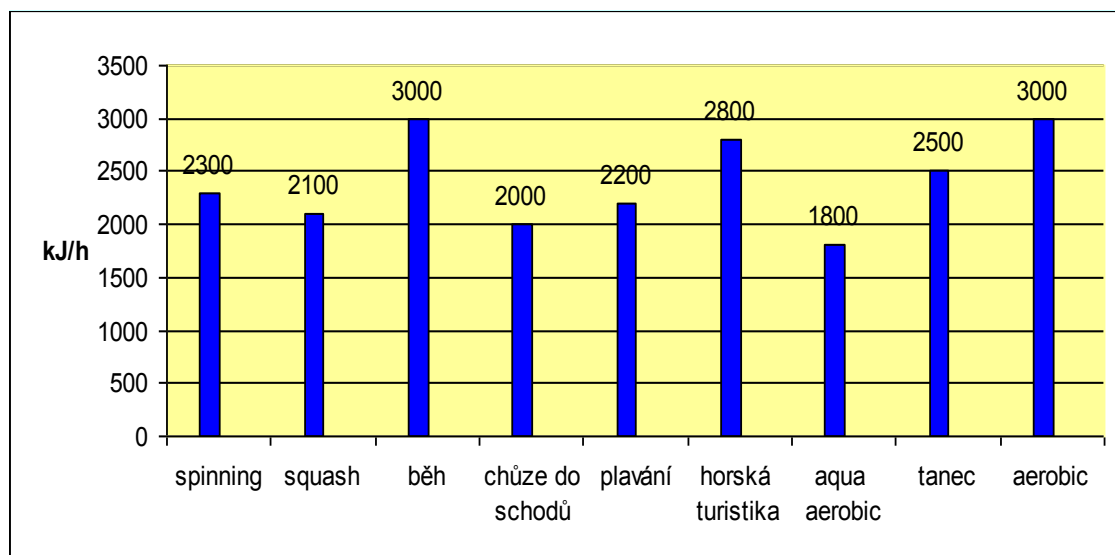
Vybrala jsem masově rozšířené pohybové aktivity a v níže uvedené tabulce a grafu uvádím, kolik při jaké aktivitě můžeme spálit kilojoulů. Samozřejmě záleží jak na intenzitě cvičení, tak na povrchu (běh či chůze po rovině nebo do kopce) a v neposlední řadě i na hmotnosti člověka, proto jsem zadala orientační průměrné hodnoty.

### Pohybové aktivity (Havlíčková, 1993; Heller,1998):

- squash 2100 kJ.h<sup>-1</sup>,
- spinning 2300 kJ.h<sup>-1</sup>,
- běh 3000 kJ.h<sup>-1</sup>,
- chůze do schodů 2000 kJ.h<sup>-1</sup>,
- plavání 2200 kJ.h<sup>-1</sup>,
- horská turistika 2800 kJ.h<sup>-1</sup>,
- aerobic 3000 kJ.h<sup>-1</sup>,
- tanec 2500 kJ.h<sup>-1</sup>,
- aquaerobic 1800 kJ.h<sup>-1</sup>.

Tabulka 2. Sledované pohybové aktivity (Havlíčková, 1993; Heller,1998).

PA	spinning	squash	běh	chůze do schodů	plavání	horská turistika	aqua aerobic	tanec	aerobic
	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>	kJ.hod. <sup>-1</sup>
	2300	2100	3000	2000	2200	2800	1800	2500	3000



Graf 1. Množství kJ spotřebovaných na pokrytí sledovaných pohybových aktivit (Havlíčková, 1993; Heller,1998).

Z grafu vyplývá, že z uvedených pohybových aktivit nejvíce kilojoulů spalujeme při běhu a aerobicu, naopak aquaerobicem a chůzí do schodů spotřebujeme



nejméně energie. Když si však místo chůze schody vyběhneme, spotřebovaná energie se vyšplhá na mnohem vyšší hodnoty. Během dne však průběžně vydáváme energii, aniž bychom si to uvědomovali, i tím, že jen ležíme a čteme si knihu. Náš bazální metabolismus spaluje kilojouly dokonce i když spíme.

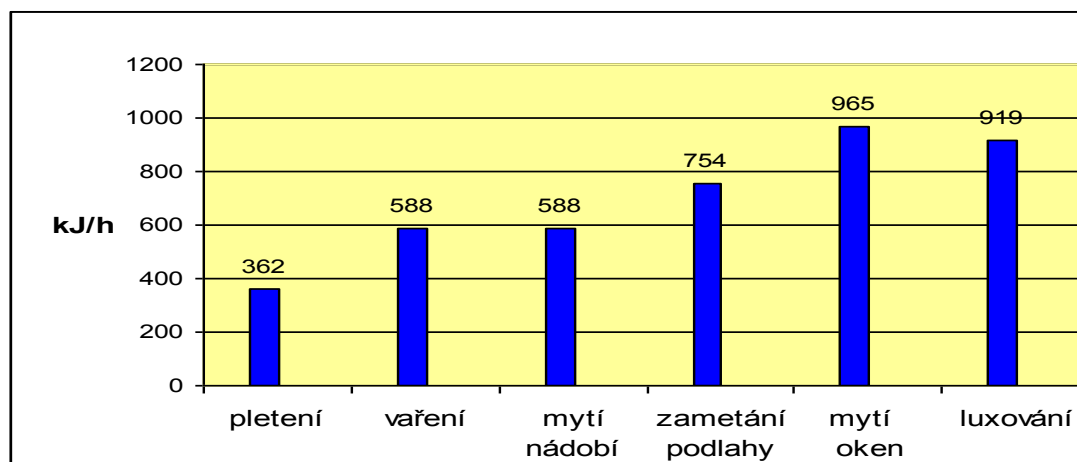
**Běžné činnosti (Vítek, 2008):**

- pletení  $362 \text{ kJ.h}^{-1}$ ,
- vaření  $588 \text{ kJ.h}^{-1}$ ,
- mytí nádobí  $588 \text{ kJ.h}^{-1}$ ,
- zametání podlahy  $754 \text{ kJ.h}^{-1}$ ,
- umývání oken  $965 \text{ kJ.h}^{-1}$ ,
- luxování  $919 \text{ kJ.h}^{-1}$ .

Tabulka 3. Sledované pohybové aktivity u běžné populace (Vítek, 2008).

PA	pletení	vaření	mytí nádobí	zametání podlahy	mytí oken	luxování
	$\text{kJ.hod.}^{-1}$	$\text{kJ.hod.}^{-1}$	$\text{kJ.hod.}^{-1}$	$\text{kJ.hod.}^{-1}$	$\text{kJ.hod.}^{-1}$	$\text{kJ.hod.}^{-1}$
	362	588	588	754	965	919

Pro větší přehled jsem uvedené hodnoty zpracovala i graficky.



Graf 2. Množství kJ spotřebovaných na pokrytí sledovaných běžných aktivit (Vítek, 2008).

## **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat, porovnávat a zhodnotit nabídky renomovaných cestovních kanceláří, resp. společností, zabývajících se redukcí tělesné hmotnosti.

### **3.2 Dílčí cíle**

Objasnit problematiku redukce tělesné hmotnosti s ohledem na změnu životního stylu, s možností využití letní dovolené, k nastartování této změny a současně poukázat na možnost eventuální volby způsobu dovolené, podle jednotlivých požadavků, ať už člověk upřednostňuje jakoukoliv metodu trávení letní dovolené.

### **3.3 Úkoly práce**

Z cílů předkládané práce vyplynuly následující úkoly:

- shromáždit informace o společnostech zabývajících se cestovním ruchem, resp. redukcí tělesné hmotnosti,
- klasifikovat a kriticky analyzovat nabídky cestovních kanceláří s ohledem na pohybové aktivity.
- zhodnotit nejfrekventovanější pojmy obsažené v nabídkách a informačních letáčích konkrétních cestovních kanceláří, např. životní styl, cestovní ruch, redukce hmotnosti, pohybové aktivity apod.

## 4 METODIKA

### 4.1 Nabídky cestovních kanceláří (CK) a agentur zaměřených na redukci hmotnosti

Průzkum nabídky CK a agentur zaměřených na redukci hmotnosti jsem prováděla pomocí *internetového vyhledavače* na portálech Seznam, Centrum, Atlas a Google, *kriticky analyzovala* katalogy a reklamní prospekty CK, nebo *řízeným rozhovorem* v osobním kontaktu s reprezentanty CK zjišťovala skutečnosti, týkající se nabídek zájezdů zaměřených na redukci hmotnosti.

Nejčastěji jsem zadávala slovní spojení:

- cestovní ruch - redukce hmotnosti,
- aktivní dovolená - redukce hmotnosti,
- letní dovolená - hubnutí.

Po dostupném průzkumu jsem provedla odborný rozbor nabídky CK v České republice, zabývající se redukcí tělesné hmotnosti ve spojení s pohybovými aktivitami.

Zadaným kritériím odpovídaly nabídky pouze dvou českých cestovních kanceláří (CK Capro a CK Mile) a společnosti STOB.

Základními kritérii bylo:

- pobyt byl zaměřen na redukci hmotnosti,
- pobyt trval minimálně sedm dní,
- byl umožněn výběr pohybových aktivit předem (např. možnost volby druhu cvičení, výběr cvičitele nebo cvičitelky apod.),
- více než 10 cvičitelů,
- více než 10 pohybových aktivit,
- jednalo se o letní dovolenou v zahraničí.

Přestože jsem vyhledala i další CK (14), zabývající se pobytovými zájezdy s pohybovými aktivitami, nabídky cvičení disponovaly méně než pěti cvičiteli, obsahovaly většinou méně než pět pohybových činností, resp. se jednalo o víkendové nebo lázeňské pobyty (revitalizační, rekondiční, relaxační, rehabilitační, léčebné a doplňkové pohybové aktivity) pro všechny věkové kategorie a bez ohledu na zdravotní omezení.

#### **4.1.1 Cestovní kancelář Capro**

CK Capro **se specializuje** na zájezdy se cvičením a relaxací, v tuzemsku i zahraničí. Nabízí pobyty pro klienty různých věkových skupin, různého zaměření i sportovních úrovní, vybrat může každý.

V Capro teamu jsou **osobnosti** českého aerobiku, je jich více než 400 a mají nejrůznější zaměření, *body and mind*, tance, bojových umění, masáží, fyzioterapie a dalších oborů zdravého životního stylu. U vybraných zájezdů, kdy probíhá program pro dospělé, je zajištěn souběžně program pro děti, což určitě rodiny s malými dětmi ocení. Ve své bakalářské práci uvedu jen některé pobyty, protože CK jich nabízí nepřehledné množství a v podstatě je nabídka hodně podobná, mění se jen destinace a jména lektorů. Pobyt zahrnuje většinou 2 hod. cvičení denně, zaměření na pohybovou aktivitu si klienti volí již před objednáním zájezdu, to stejně jako lektora.

Na zájezdech je široká **nabídka** veškerých pohybových aktivit a to zejména:

- spinning,
- kick-box,
- cvičení s fitbally,
- step aerobic,
- cvičení s overbally,
- p-class,
- step body,
- zdravotní cvičení,
- powerjóga vital,
- aerobic,
- bodystyling,
- jógalates,
- balantes,
- body ball,
- yoga for athletes,
- body building,
- bodyform,
- poweryoga,
- step aerobic,
- posilování,
- strečink,
- bodystyling,

- cvičení pro těhotné,
- cvičení pro děti,
- cvičení pro seniory,
- theraband class,
- pilates,
- zdravotní gymnastika,
- dětský aerobic,
- zumba,
- dance aerobic,
- junior aerobic,
- latina dance,
- body ball,
- chitoning,
- jumping.

#### 4.1.1.1 Chorvatsko- Poreč

*Charakteristika.* Aktivní dovolená patřící mezi sportovní, relaxační, wellnes a zážitkové programy, programy pro děti.

Zájezd je vhodný pro celou rodinu, nabízí sportovní aktivity i zábavu. CK nabízí pro rodiny s dětmi speciální program nazvaný *LaVoda*. Ten nabízí aktivní program plavání určený pro děti od 6ti měsíců do 6 let. Některé se s vodou budou teprve seznamovat, jiní už budou skákat, potápět se, lovit hračky ze dna bazénu a užívat si celou řadu zábavných her nad i pod vodou, v doprovodu rodičů a pod vedením zkušené lektorky.

Tělesná cvičení: 2 hod.denně

*Pohybové aktivity.* Capro team zajišťuje profesionální instruktory všech výše uvedených pohybových aktivit, které CK Capro má ve své nabídce. Klienti si jen vyberou typ pohybové aktivity, nebo přímo svého oblíbeného instruktora a podle toho si mohou zvolit termín dovolené. Zájezdy se konají po celé léto od června až do září.

*Další možnosti sportovního vyžití:* in-line, tenis, volejbal, vodní lyže, skútr, motorové čluny, minigolf, potápění, windsurfing, jízda na koních, cyklistika, skákání na trampolíně.

*Způsob stravování:* vlastní s možností dokoupení polopenze či večeří, ne s ohledem na redukci hmotnosti.

#### 4.1.1.2 Sardinie –wellnes pobyt

*Charakteristika:* Ostrov je převážně hornatý, i když průměrná výška je jen 364 m. Ve středu Sardinie je masiv Gennargentu, jehož nejvyšší vrchol Punta Lamarmora dosahuje výšky 1834 m. Zájezd má sportovní charakter.

Tělesná cvičení: 2 hod. denně

*Pohybové aktivity:*

- dance aerobic,
- aerobic,
- p-class,
- pilates,
- balantes- pilates,
- overbally,
- orientální tanec.

*Další možnosti sportovní vyžití:* tenis, stolní tenis, celodenní animační programy, navíc pláž leží 500 m od hotelu, tak člověk už jen chůzí na pláž, musí denně ujít 2 km.

*Způsob stravování:* plná penze formou bufetu, ne s ohledem na redukci hmotnosti.

#### 4.1.1.3 Řecko Kréta - Kastelli

*Charakteristika:* Místo pobytu je Kastelli, typicky krétské městečko s nevšedním kouzlem, nádhernými plážemi a v pozadí se tyčícími bílými horami, zaujme a okouzlí snad každého. Toto dosud českým klientům méně známé místo se stalo výchozím bodem pro výlety na Gramvousu, Elafonisi, Samarii či Frangokastello. Množství taverniček s výhledem na moře přímo vybízí k posezení ale CK nabízí i další místa na tomhle krásném ostrově a to Damoni, Malia a Stalis.

Tělesná cvičení: 2 hod. denně.

*Pohybové aktivity:*

- pilátesjoga,
- poweryoga,

- bodystyling,
- zumba,
- flamengo,
- jóga,
- strečink.

*Další možnosti sportovního vyžití:* plavání, turistika, basketbal.

*Způsob stravování:* snídaně - formou bufetu.

#### 4.1.1.4 Španělsko- rezidence Rancho

*Charakteristika:* Letovisko leží 60 km od francouzských hranic a 140 km od hlavního města Barcelony, s výhledem na ostrovy Isles Medes. Costa Brava/ Costa de Maresme je název pro cca 300 kilometrový úsek pobřeží Španělska na sever od Barcelony až ke španělsko-francouzským hranicím. Zatímco jižnější část pobřeží ve správní oblasti Barcelona, nazývaná Costa de Maresme, je charakterizována dlouhými plážemi z jemného písku, severnější Costa Brava – (*špan.* divoké pobřeží), spadající pod regionální středisko Gerona, je plná rozeklaných skalisek, vytvářejících kouzelné zálivy s hrubozrnným pískem a čistou vodou (<http://www.eximtours.cz>).

Tělesná cvičení 2 hod. denně

*Pohybové aktivity:*

- aerobic,
- p-class,
- overbally,
- pilates,
- aquaerobic,
- posilování,
- thai-box-robics,
- aerobic mix,
- dance aerobic,
- jóga,
- tae-bo,

- zumba,
- bodyform.

*Další možnosti sportovního vyžití:* in-line, potápění, turistika a plavání (bazén)

*Ostatní nabídky:* možnost masáží. Pobyť je zaměřen na regeneraci, redukci a rekondici

*Způsob stravování:* vlastní s možností dokoupení polopenze, ne s ohledem na redukci hmotnosti.

#### 4.1.1.5 Egypt- Makadi Bay

*Charakteristika:* Záliv Makadi Bay se nachází 35 km od Hurghady, je to místo s nádhernými plážemi, křišťálově čistým mořem, plážemi a krásnými korály.

Tělesná cvičení 2 hod. denně.

*Pohybové aktivity:*

- zumba,
- rumba,
- son,
- tance v afro- kubánském stylu,
- poweryoga,
- aerobic,
- p-class,
- bodystyling,
- step aerobic.

*Možnosti sportovního vyžití:* vodní pólo, turistika, plavání (bazén), aquaerobic, basketball, squash, tenis, stolní tenis, billiard, šipky, plachtění, šlapadla, potápění, golfu a fitness centrum

*Ostatní nabídky:* jacuzzi, sauna, lázně, aromaterapeutické masáže.

*Způsob stravování:* all inclusive formou bufetu, snídaně, obědy večeře a lehké občerstvení během dne.



#### 4.1.2 Nabídky společnosti STOB

Společnost STOB se **specializuje** na redukčně-kondiční pobyty. Jsou určeny pro absolventy kurzů snižování nadváhy i pro další zájemce, kteří si uvědomují, že aktivně strávená dovolená je mnohem efektivnější než pasivní odpočinek. Zúčastnit se jich mohou i jednotlivci, kteří zde najdou přátele, a navíc se dozvědí o možnosti pokračovat ve změně životního stylu v kurzech snižování nadváhy, které společnost STOB organizuje v 100 městech České republiky.

**Osobnosti STOBu**, kterých je více než 230, jsou pedagogičtí pracovníci, nutriční terapeuti, pracovníci fitcenter či kosmetických salonů, vesměs vzdělání pedagogického, lékařského či psychologického. Zakladatelkou STOBu je členka Národní rady pro obezitu, výboru Obezitologické společnosti a členka Kognitivně-behaviorální společnosti, psycholožka **PhDr. Iva Málková**, která spojila své osobní zkušenosti se zvládáním nadbytečných kilogramů, s odbornými znalostmi a vytvořila komplexní program k terapii obezity v České republice.

Program pobytů tvoří především pohybová aktivita. Základem je každodenní cvičení při hudbě pod vedením zkušených cvičitelek společnosti STOB. Možnosti dalších sportovních aktivit (pilates, flexibar, aqua-aerobic, plavání, míčové hry, tenis, turistika, Nordic walking, Priessnitz walking, cykloturistika, břišní tance, golf, jízda na koni apod.) jsou uvedeny u jednotlivých pobytových míst.

Při výběru pobytu věnujte pozornost i jeho fyzické náročnosti. Pobyty označené \* jsou určeny pro zájemce, kteří s pohybovou aktivitou začínají, nebo se jí dlouhou dobu nevěnovali, pobyty označené \*\* jsou vhodné pro zájemce s lepší fyzickou kondicí. Kromě sportovních aktivit budou připraveny přednášky o zdravém způsobu hubnutí a zdravé výživě, případně další program a nadstandardní služby (masáže klasické, reflexní, lymfatické, kosmetika, modelace postavy, pedikúra, relaxace). V průběhu pobytů budou mít účastníci možnost konzultovat s odborníky své problémy týkající se nadváhy, fyzické zdatnosti a vhodné pohybové aktivity. Ubytování je u tuzemských zájezdů většinou ve dvou- až třílůžkových pokojích, sociální zařízení je buď přímo na pokoji nebo společné pro maximálně dva pokoje. U zahraničních zájezdů je ubytování buď v hotelu nebo v apartmánech.

Stravování v rozsahu plné penze nebo polopenze je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je přizpůsobeno zásadám zdravé výživy s denním

energetickým obsahem kolem 5000 kJ. U zahraničních pobytů je u každého pobytu uveden typ stravování. Pokud není stravování zajištěno, jsou apartmány vybaveny kuchyňkou, zájemci si mohou objednat balíček zdravých nízkokalorických potravin (<http://www.stob.cz>).

#### 4.1.2.1 Portugalsko-Madeira

*Charakteristika:* Madeira je ostrov v Atlantském oceánu, severně od Kanárských ostrovů, leží 10 km od rušného hlavního města Funchal, středisko Conico. Společnost STOB nabízí více turnusů a to s rozlišením pro začátečníky a pokročilé.

Tělesná cvičení 2 hod. denně.

*Pohybové aktivity:*

- aerobic,
- zdravotní aerobic,
- pilates,
- cvičení s overbally.

*Další možnosti sportovního vyžití:* turistika, nordic walking, plavání a potápění.

*Způsob stravování:* snídaně formou švédských stolů, možnost objednat si balíček nízkokalorických potravin (Příloha 1).

#### 4.1.2.2 Španělsko-Gran Canaria

*Charakteristika:* Na ostrov Gran Canaria jezdí klienti se STOBem v únoru již 15 let, jak nabrat psychickou sílu, tak ztratit povánoční kilogramy. Mnozí si ho zamilovali pro jeho atmosféru, dunami počínaje a večerními radovánkami konče. Apartmány Las Brisas jsou umístěny v blízkosti moře.

Za zhubnuté kilogramy, je STOBem doporučovaná odměna k nastartování další motivace ke zvýšení psychické a tělesné kondice v podobě týdenní, či čtrnáctidenní překrásné aktivní dovolené na Grand Canarii. Za čtyři hodiny se klienti ocitají ze sychravého počasí na prosluněné pláži. Komplexním programem a péčí o své tělo i duši, spojením pohybové aktivity, redukční stravy a modelace postavy je dosahováno velmi dobrých výsledků (<http://www.stob.cz>).

Tělesná cvičení: 2 hod. denně

*Pohybové aktivity:*

- zdravotně zaměřené cvičení,
- posilovací,
- strečink,
- cvičení s overbally,
- aerobic.

*Další možnosti sportovního vyžití:* turistika, nordic walking, plavání (bazén), individuální výlety i organizované výlety po ostrově. K dispozici budou i hole na nordic walking.

*Ostatní nabídky:* Je možné využít velké Thalassoterapeutické centrum v hotelu Gloria Palace. Během pobytu je možné konzultovat veškeré problémy, týkající se nadváhy, či vhodnosti a druhu pohybové aktivity. Večerní přednášky na téma redukce hmotnosti.

*Způsob stravování:* vlastní s možností dokoupení balíčku zdravých potravin včetně nízkoenergetických bílkovinných diet v rozsahu polopenze v ceně 800,- Kč (Příloha 1).

#### 4.1.2.3 Řecko-Korfu

*Charakteristika:* Zelený ostrov Korfu je druhým největším z Jónských ostrovů a je nejseverněji ležícím ostrovem v Jónském moři. Za svou polohu vděčí příznivému klimatu a bohatou vegetaci. Pro sytou zeleň, je nazýván „smaragdem středomoří“. Tyrkysové moře, množství romantických písčitých i oblázkových pláží a skalní útesy jsou kouzlem Korfu. Podobu krajiny dokreslují háje olivovníků, skupiny eukalyptů, fíkovníků, borovic a cypřišů. Dlouhá a bohatá historie Řecka dýchá v horských vesničkách a tajemných kláštrech. Současnou tvář obyvatel potkáte při procházkách rybářskými přístavy nebo při návštěvě útulných taveren (<http://www.stob.cz>).

*Pozn. Krásu ostrova obdivoval Odysseus, když tu ztroskotal při svém návratu na rodnou Ithaku. Odpočinek při bojích s Caesarem tu hledala proslulá egyptská královna Kleopatra spolu s Markem*

*Antoniem. Korfu neodolala ani nešťastná rakouská císařovna Alžběta, přezdívaná Sissi, která si zde nechala vystavět půvabný zámeček Achilleion. Právě sem utíkala před striktní etiketou a upjatou atmosférou vídeňského dvora. Doporučuje se jít v jejich stopách a nechat se okouzlit neopakovatelnými scenériemi Korfu, perly Řecka (<http://www.stob.cz>).*

Tělesná cvičení: 2 hod.denně

*Pohybové aktivity:*

- aquaerobic,
- zdravotní cvičení,
- turistika,
- nordic walking.

*Další možnosti sportovní vyžití:* plavání (bazén), turistika.

*Ostatní nabídky:* součástí pobytu přednášky na téma redukce váhy, jako u všech ostatních pobytových zájezdu STOBu.

*Způsob stravování:* vlastní, s možností objednání si balíčků nízkokalorických potravin.

#### 4.1.2.4 Řecko-Kefalonie

Kefalonie je šestý největší řecký ostrov a je největším z jónských ostrovů. Přes svoje nádherné pláže není ještě objeven turisty a ani ostrov se nesnaží o rozvoj turistického ruchu. Tento ostrov a zejména místo jsou určeny pro milovníky klidu a krásných pláží a tyrkysově zbarveného moře (<http://www.stob.cz>)

Tělesná cvičení: 2 hod.denně

*Pohybové aktivity:*

- zdravotně zaměřené cvičení,
- pilates,
- cvičení s overbally,
- aerobic,
- turistika,

- nordic walking.

*Další možnosti sportovního vyžití:* turistika, plavání.

*Ostatní nabídky:* přednášky o správném životním stylu a způsobu stravování a různé fakultativní výlety.

*Způsob stravování:* Individuální, s možností dokoupení balíčků nízkokalorických potravin.

#### **4.1.3 Nabídka CK Mile**

Cestovní kancelář Mile **se specializuje** na zájezdy se cvičením a relaxací, v tuzemsku i zahraničí. CK Mile byla založena roku 1995 a v letošním roce slaví 15 let působení na trhu cestovního ruchu. Nabízí pro letní sezónu zájezdy na řecké ostrovy – Korfu, Kefalonia, Zakynthos, Kréta, Santorini, Rhodos, Kos, Samos a Lesbos, dále pořádá zájezdy do Bulharska, Chorvatska, Španělska, Itálie, Turecka, Francie. K dalším populárním zájezdům patří redukční a sportovní zájezdy (<http://cestovni-kancelare.invia.cz>). **Osobností** CK Mile jsou instruktoři aerobicu, zumbly, aquaerobicu, p-classu, poweryogy a bodystylingu. V CK Mile předvídá více než 40 cvičitelů.

##### **4.1.3.1 Řecko Zakynthos**

*Charakteristika:* Ostrov, na jehož tváři se poněkud destruktivně podepsala nejen četná zemětřesení, ale i vliv překotně se rozvíjejícího turistického ruchu, si přesto dokáže zachovat svoji krásu.

Osobité zvyky, kultura i kuchyně, vrchovitá porce bohatých Benátek se špetkou Británie... kouzlo venkovských klášterů, zvonice ve stylu benátské Campanily, nedotčených horských vesniček, staletých hájů s olivovníky, vinic s výborným vínem, pláží se zlatavým, či bílým pískem a až absurdně modrou barvou moře (<http://recko.orbion.cz>).

Tělesná cvičení: 2 hod.denně

*Pohybové aktivity:*

- aerobic,

- bodystyling,
- p-class,
- poweryoga,
- zumba,
- aquaerobic.

*Další možnosti sportovního vyžití:* turistika, plavání.

*Způsob stravování:* Individuální, s možností dokoupení polopenze, ovšem ne s přihlédnutím na redukci hmotnosti.

#### 4.1.3.2 Řecko Sámos

*Charakteristika:* Věčně zelený Pythagorův ostrov s krásnou krajinou, příjemným klimatem, historickými památkami a unikátní atmosférou láká k návštěvě čím dál tím více turistů (<http://recko.orbion.cz/samos>).

Tělesná cvičení: 2 hod. denně

*Pohybové aktivity:*

- aerobic,
- p-class,
- bodystyling,
- poweryoga,
- zumba.
- aquaerobic.

*Další možnosti sportovního vyžití:* turistika, nordic walking, plavání.

*Způsob stravování:* individuální s možností dokoupením polopenze.

#### 4.1.3.3 Chorvatsko Istrie

*Charakteristika:* Mezi mysem Savudarija na severozápadě a mysem Kamenjak na jihu Istrijského poloostrova, se nachází jedna z nejkrásnějších částí jaderského pobřeží. Na Istrii nejdete malebné zátoky, které jsou většinou zalesněné, uměle upravené betonové pláže se tady střídají s oblázkovými, a v řadě starobylých

městeček si můžete prohlédnout množství historických památek, z nejrůznějších dob. Geograficky se dělí na Bílou Istrii, která zahrnuje pohoří Učka a pohoří Čičarija. Je převážně vápencové, proto označení Bílé. Dále na Šedou Istrii, což je klín mezi Labinem, mysem Savudarija a Terstem. Ta je tvořena převážně šedou, jílovitou horninou, a na konec na Červenou Istrii, která se rozkládá jižně od linie Labin a mys Savudarija a je tvořena úrodnou půdovou zvanou červenice (<http://chorvatsko.orbion.cz/istrie>).

Cvičení: 2 hod. denně

*Pohybové aktivity:*

- aerobic,
- aquaerobic,
- bodystyling,
- zumba.
- p-class,
- poweryoga.

*Další možnosti sportovního vyžití:* turistika, potápění, plavání.

*Způsob stravování:* polopenze formou bufetu.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Změna životního stylu

Na problematiku nadbytečných kilogramů, začínají reagovat už i *cestovní kanceláře a agentury*. Pomalu se objevují zájezdy zaměřené *na redukci hmotnosti*. Jak jsem zjistila, nabídka zatím není příliš velká. Většinou jde o pobyty u moře se cvičením 1-2x denně 1 hod. aerobiku, navíc bez *úpravy stravy*. Více se problémem obezity zabývá pouze společnost STOB Málkové, která se zaměřuje i na zmíněnou úpravu stravovacích návyků. Dále pořádá po celé České republice kurzy, zaměřené na kompletní změnu *životního stylu*, což je podle mého názoru, jediná možná cesta vedoucí k úspěchu.

*Pozn. Princip je založený na pravidelném setkávání „baculek“ a vzájemného se podporování a svěřování s každým, byť jen malým úspěchem. Klientky si zapisují vše, co během dne sní a kolik energie „spálí“, při pohybových i běžných aktivitách. Naučí je mít základní přehled o energetických hodnotách používaných potravin. Neznamená to však, že se stanou otroky čísel, ale postupem času se již nemusí zabývat počítáním kalorií, orientačně už vědí, čeho si mohou s chutí dopřát dosytnosti a čemu se mají naopak „obloukem vyhýbat“. V kurzu je zahrnuta jedna hodina lehkého cvičení týdně, což je sice dost málo, ale vzhledem k tomu, že většina klientek necvičila vůbec, tak pro začátek nastartování metabolismu a chutě v hubnutí pokračovat, je to vhodné řešení, aby je radikální změna v jejich úsilí, hned z počátku neodradila.*

*Navíc společnost STOB pořádá i pokračující kurzy, což je neméně důležité. V podstatě daleko těžší než zhubnout, je si ideální váhu udržet.*



## 5.2 Využití letní dovolené k nastartování změny životního stylu

Léto je ideální dobou, kdy začít bojovat s nadbytečnými kilogramy. Díky teplému počasí není chuť na těžká, tučná jídla a většinou nás zasytí jen něco lehkého, ať už nízkokalorické zeleninové saláty, bílé maso, ryby či ovoce.

Při redukci nadváhy není důležitá jen úprava stravy a pohybové aktivity, ale také úprava pitného režimu. Dostatek tekutin zajišťuje látkovou výměnu, vylučování škodlivých látek, chrání okolí kloubů, pomáhá při regulaci tělesné teploty, při trávení a vstřebávání (Zelinková, 2006).

O výdej energie se zase postarají zábavné *pohybové aktivity*, které se dají vykonávat po širém nebem. Mezi nejrozšířenější patří cyklistika, in-line, volejbal, tenis, badminton, aerobic a samozřejmě v letních měsících také plavání, toho se v letních vedrech už nemůžeme dočkat. V sychravém podzimním a zimním počasí, kdy se brzy stmívá se nám ani po dlouhém pracovním dni nechce vycházet z domu a musíme se obvykle k návštěvě posilovny či tělocvičny přemlouvat.

Proč si tedy nenaplánovat rovnou aktivní dovolenou, kde si odpočineme, poznáme lidi s podobnými zájmy i problémy a kde nám při boji s přebytečnými kilogramy navíc pomůže zkušený instruktor?

## 5.3 Volba způsobu rekreace podle požadavků klientů

V současné době si již můžeme vybírat z větší nabídky různých pobytů na tuhle problematiku zaměřené jak v tuzemsku, tak v zahraničí. Volba lokality však není nikterak zásadní. Podstatné je vybrat si zájezd, který bude odpovídat našim představám a požadavkům. Pokud máme problém s obezitou, budeme se určitě cítit lépe mezi lidmi, se stejným problémem, než mezi vysportovanými vyznavačkami aerobicu na plážích, což platí samozřejmě i naopak.

Pobyty rozdělené podle požadavků klientů:

- pobyty pro redukci hmotnosti,
- wellnes, spa a beauty,
- aktivní dovolená, aktivní relaxace.

### **5.3.1 Pobyty pro redukci hmotnosti**

Pokud člověk netrpí jen nadváhou, ale posouvá se do kategorie obezity, je rozhodně lepší si vybrat pobyt, který organizují odborníci právě na tento konkrétní problém. Pobytu by mělo předcházet důkladné lékařské vyšetření a návštěva dietologa, který by měl doporučit vhodný, na míru sestavený jídelníček.

Pobyty jsou určeny vyloženě k redukci tělesné hmotnosti a změně životního stylu a jsou cíleně připravovány pro lidi s nadváhou a obézní, co chtějí zhubnout.

### **5.3.2 Wellnes, spa a beauty**

Relaxační pobyty nabízejí širokou škálu dalších služeb jako jsou kadeřnické a kosmetické služby, masáže, solárium atd. Navíc se věnují i redukci hmotnosti, protože dohromady fyzická a psychická stránka člověka spolu úzce souvisí. Jediným cílem těchto pobytů je dosáhnout stavu, kdy se člověk „cítí dobře“ díky dobré fyzické i psychické kondici a celkovému zdraví. Takové pobyty jsou určeny pro ty, co chtějí zdravě relaxovat, odpočinout si, načerpat novou energii a také pro ty, co trpí nadváhou, chtějí zhubnout pár kilogramů a cítit se lépe.

### **5.3.3 Aktivní dovolená, aktivní relaxace**

Aktivní způsob dovolených, jak už sám název vypovídá, je určený sportovně založeným jedincům v dobré kondici, kteří žijí po celý rok aktivně, věnují se sportu a to samé vyhledávají i ve svém volném čase a dovolené. Samotné koupání a opalování se u moře, by je jen stěží mohlo uspokojit. Jedná se o pobyty jak pro sportovně založené klienty s optimální hmotností, tak i pro ty, co trpí nadváhou, kteří už vyhlásili „válku“ přebytečným kilogramům a s cvičením začali.

## **5.4 Shrnutí**

Podle mého průzkumu trhu, nejlépe odpovídají požadavkům klientů, kteří chtějí zhubnout, nabídky CK Capro, společnosti STOB Málkové a CK Mile.

**CK Capro** díky jednoznačně nejširší možnosti výběru, z více než 37 druhů pohybových aktivit a z více než 400 cvičitelů, zaujímá přední místo na trhu CK zaměřených na aktivní dovolenou spojenou s redukcí tělesné hmotnosti.

Domnívám se, že si zde vybere opravdu každý - od začátečníků po pokročilé, od juniorů, až po seniory, jediné co mi v nabídce chybí, je úprava stravy.

**Společnost STOB** je jednoznačně „jedničkou“ na českém trhu, který je zaměřen na redukci hmotnosti. Nevěnují se zde pouze pohybové aktivitě, kde nabízí dostatečný výběr z 18 druhů pohybových aktivit a z více než 35 cvičitelů. Především se však zabývají úpravou stravovacích návyků a celkovou změnou životního stylu, což je pro redukci tělesné hmotnosti to nejdůležitější.

Společnost nabízí klientům možnost dokoupení balíčků nízkokalorických potravin (Příloha 1), které obsahují optimální množství energie (kJ), které má člověk denně spotřebovat, aby zdravě a bez rizika redukoval svou hmotnost. V této oblasti nemá STOB na našem trhu konkurenci.

Je jasné, že zvolíme-li způsob dovolené tak, abychom zhubli a najednou se před námi objeví nezměrné množství všech možných lákadel v podobě švédských stolů - navíc v programu *all inclusive* - naše předsevzetí se odsouvá „někam do pozadí“.

STOB formou souboru přednášek na probírané téma, dalších rad a doporučení ovlivňuje myšlení lidí a dodává pozitivní energii, v rozhodnutí vytrvat a dosáhnout cíle. STOB pořádá i navazující kurzy pro zájemce, kteří se chtějí s podobně „postiženými“ setkávat i nadále a vzájemně se podporovat ve svém úsilí. Kurzy napomáhají udržet optimální tělesnou hmotnost, což je ještě obtížnější, než hubnout.

**CK Mile** nabízí výběr z 10 druhů pohybových aktivit. a z více než 40 cvičitelů. Stejně tak jako CK Capro neřeší způsob stravování, kde by byl upraven s ohledem na redukci hmotnosti.

Postupně jsem vypsala nabídky destinací, kde uvedené CK pořádají své pobyty. Vesměs jde u jednotlivých CK o stejný způsob stravování i o rozsah pohybových aktivit. Rozdíl jsou ve sportovním zázemí vybraných hotelů, také však v možnosti využití přírodního a antropogenního potenciálu dané destinace k dalším pohybovým aktivitám. Např. ne ve všech letoviscích lze jezdit na kolečkových bruslích, hrát tenis, beachvolleyball, basketbal, golf, provozovat cykloturistiku nebo potápění.

Ostatní cestovní kanceláře také nabízejí pobytové zájezdy u moře, obsahující animační programy, které zahrnují, od hlídání dětí, přes různé společenské hry, také celou řadu pohybových aktivit (aerobic, aquaerobic, danceaerobic, pilates, bodyform, vodní pólo, beachvolleybal atd.). Pokud chce někdo jen zhubnout o několik kilogramů a zpestřit si dovolenou, protáhnout si své tělo a nepotřebuje změnit životní styl, lze nabídky celé řady CK využít.

Na domácím trhu se objevují stále nové CK, zabývající se sice také aktivní dovolenou, ale zaměřenou vesměs na *adrenalinové sporty*. Tato oblast však není cílem mé bakalářské práce, resp. analýzy nabídek. CK se zaměřují především na zážitky, ale v žádném případě na redukci hmotnosti. Jsou-li využívány nabídky těchto CK a lidé se zúčastní vysokohorské turistiky, horolezectví, cyklistiky či raftingu, určitě si protáhnou všechny svaly a nějaký kilogram také „shodí“.

Tabulka 3. Jednoduché srovnání nabídek hodnocených CK (upraveno z dostupných materiálů jednotlivých společností).

	Pohybová aktivita (PA)	Výdej energie při PA	Úprava stravy	Cvičitelé	Druhy PA
	[hod./den]	[kJ]	[kJ]	Počet	Počet
CK CAPRO	2	cca 6000	-	400	37
STOB	2	cca 6000	5000	35	18
CK MILE	2	cca 6000	-	40	10

Z uvedené tabulky vyplývá, že u všech nabídek spotřebujeme shodný počet kilojoulů, jelikož u všech pobytů, máme totožné možnosti - 2 hod. cvičení denně a podobné pohybové aktivity. Nejpodstatnější rozdíl je ve způsobu stravování, který zajišťuje pouze společnost STOB (balíčky nízkoenergetických potravin), 5000 kJ je pro zdravé hubnutí optimální příjem (Málková, 2008). Další rozdíly spatřuji v možnosti výběru jak cvičitelů, tak i pohybových aktivit. Nepochybně další kJ můžeme „spálit“ ostatními činnostmi, které můžeme během celého dne provozovat, bez ohledu na organizované aktivity.

Z provedeného průzkumu trhu tedy vyplývá to, co jsem uvedla již v samotném úvodu své bakalářské práce, že problém obezity úzce souvisí s využitím volného času člověka a tím pádem i jeho životním stylem. Pokud chceme zhubnout a svou ideální váhu si udržet, tak musíme změnit celý svůj životní styl a právě k tomu, nám může dopomoci správný výběr dovolené

## 6 ZÁVĚRY

V souladu s cíly a úkoly bakalářské práce jsem shromáždila údaje tří renomovaných cestovních kanceláří (Capro, společnosti STOB a Mile). Získaná data jsem klasifikovala podle čtyř kritérií:

- obecné charakteristiky,
- pohybových aktivit,
- další možnosti sportovního vyžití,
- způsobu stravování.

Všechny získané informace jsem podrobila kritické analýze, především v oblasti cestovního ruchu, v souvislosti s redukcí tělesné hmotnosti. Nabídky vybraných CK jsem porovnávala a vyhodnotila.

V mé práci jsem zároveň objasnila problematiku redukce tělesné hmotnosti, v závislosti se změnou životního stylu. Poukázala jsem na to, jak lze využít dovolené k nastartování této zásadní změny v našem životě a uvedla jsem nabídky tří CK u kterých si můžeme přesně podle našich požadavků dovolenou vybrat a co nejlépe ji ke zvolenému účelu využít.

Z nabídek uvedených CK a společnosti STOB lze konstatovat, že všechny se zabývají pohybovou aktivitou, nabízejí širokou škálu všech druhů sportu, ale na rozdíl od ostatních, jen společnost STOB se věnuje problému nadváhy do hloubky. Zaměřuje se na celkovou změnu životního stylu, zabezpečuje vhodný jídelníček a v neposlední řadě se zabývá i psychickou stránkou klientů. Rozebírá s nimi jejich úspěchy a podporuje je v dalším snažení. Naučí je to, aby měli rádi sami sebe, i své tělo, což není jen další krůček, ale velký a významný krok, v dalším procesu hubnutí. Bezkonkurenční jsou také jejich pokračovací kurzy, kterých řada klientů s radostí využije. Když člověk drží dietu, odpírá si jeho oblíbené potraviny a pořád se v něčem omezuje, tak začne podvědomě myslet a těšit se jen na to, až dieta skončí a bude se moct vrátit ke svým původním stravovacím návykům, to je hlavním úkolem pokračujících kurzů, zabránit navrácení se zpět k předchozímu špatnému životnímu stylu a následnému tzv. jo-jo efektu. Setkávání s lidmi

s podobným problémem dává také pocit sounáležitosti a soutěživosti, neboť si navzájem sdělují to, kolik kdo „shodil“ kilogramů za dobu, co se neviděli.

Domnívám se, že po analýze a zhodnocení oblasti cestovního ruchu v souvislosti s redukcí tělesné hmotnosti, mohu lidem s nadváhou či obezitou doporučit pobytový zájezd se společností STOB a současně si objednat potravinové balíčky.

Podle mého porovnání s ostatními CK, jsou zde velmi dobré podmínky pro nastartování motivace začít hubnout i komplexní změnu životního stylu. Každá pohybová aktivita je přínosem - ať už se každý rozhodne pro jakýkoliv způsob rekreace, s možností cvičení alespoň 2x denně, při troše pevné vůle určitě dosáhne požadovaného úspěchu.

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce je zmapováním situace nabídky tří českých cestovních kanceláří, které jsou zaměřeny na redukci tělesné hmotnosti běžné populace. V předkládané práci chci poukázat na možnost letních činností - aktivních tělesných cvičení, dodržování redukční diety, resp. kompletní změnu životního stylu a udržení optimální tělesné hmotnosti, což bude pravděpodobně největší problém.

V teoretické části práce jsem charakterizovala pojmy, které jsem frekventovaně používala při popisu, kritické analýze a porovnávání, např. životní styl, volný čas, cestovní ruch a obezita.

V textu práce zdůrazňuji pozitivní vliv pohybové aktivity a správné životosprávy na redukci hmotnosti a současně diskutuji vysoké riziko nadváhy a obezity pro každého člověka. Zmiňuji se o zdravotních problémech plynoucí z nadměrné tělesné hmotnosti i jak jí můžeme různými metodami, formami a tělesnými aktivitami předejít.

Z mého průzkumu vyplývá, jak úzce spolu souvisí fyzická a psychická stránka člověka - problém s nadváhou začíná v hlavě, stejně tak, jako jeho řešení. Pro každého jedince je důležité kvalitní využití volného času s optimální zátěží na organismus, což je jedním z hlavních faktorů, definujících a ovlivňujících jeho životní styl. Pro změnu životního stylu a současně změnu způsobu myšlení, je důležitá motivace, především její „nastartování.“ Může to být např. v podobě dobře zvoleného zájezdu, s lidmi podobných zájmů i s podobným problémem. V tom vidím ideální způsob, jak začít „*nový život, v novém těle.*“



## 8 SUMMARY

The bachelor's final project deals with the of three Czech travel agencies focused on reducing the weight of the current population. In the submitted project I want to point out the possibility of summer activities - active physical exercises, sticking to a reducing diet or more precisely a complete change of lifestyle and maintenance of optimal body weight, which is probably the biggest problem.

In the theoretical part, I have defined the concepts which I frequently used to describe the critical analysis and comparison, such as lifestyle, leisure, tourism and obesity.

In the bachelor's final project I emphasize the positive influence of exercises and proper diet upon the weight loss and simultaneously I discuss the high risk of overweight and obesity for every person. I mention the health problems resulting from the excess body weight and how it can be avoided using different methods and forms of physical activities.

It results from my research how physical and psychological aspects of a man are closely related - the problem with obesity as well as its solution begins in the head. The leisure time with an optimal load on the body is important for every individual, which is one of the major factors defining and influencing his/her lifestyle. For the change of lifestyle as well as the change in the way of thinking, motivation, particularly the ability of its "starting" is very important. It can be e.g. in the form of well-chosen tour, with people having similar interests as well as similar problems. In this I can see an ideal way how to start a *"new life in a new body."*

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Berne, E. (1992). *Jak si lidé hrají*. Litvínov: Dialog.
- Blahutková, M. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Bonder, A. (2006). *Jak zůstat mladá, fit a krásná*. Praha: Grada.
- Byrne, R. (2006). *The Secret*. Praha: Euromédia Group, k.s.
- Chalupný, E. (1929). *Sociologie a školy*. Praha: Orbis.
- Čechák, V. & Linhart, J. (1986). *Sociologie sportu*. Praha: Olympia.
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. Olomouc: UP.
- Dohnal, T. & Hodaň, B. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Dovalil, J. et al. (1996). *Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha: UK.
- Fialová, L. (1999). Zdraví, zdatnost a krása lidského těla a jejich vliv na kvalitu života. In Hošek, V., Tillinger, P. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást života dospělých*. Praha: UK FTVS
- Filipcová, B. (1966). *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda
- Fox, L. P. (1997). *Physical Self from Motivation to Well-Being*. Usa: Human Kinetice
- Francová, E. (2003). *Cestovní ruch*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Hainer, V. & Kunešová, M. (1997) *Obesita, etiopatogeneze, diagnostika a terapie*. Praha: Galen
- Havlíčková, L. et al. (1993). *Fyziologie tělesných cvičení 1*. Praha: UK Praha.
- Havlík, R. (2002). *Úvod do sociologie*. Praha: Karolinum
- Heller, L. et al. (1998). *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: UK Praha.
- Hodaň, B. (2002). *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: UP

- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jandourek, J. (2003). *Úvod do sociologie*. Praha: Portál.
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Junger, J. & Kasa, J. (2000). *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov: PF UPJŠ Košice.
- Keller, J. (1994). *Úvod do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Korvas, P. et al. (2007). *Aktivní formy cestovního ruchu*, Brno: MU
- Kotíková, H. & Schwartzhoffová, E. (2008). *Nové trendy v pořádání akcí (events) v cestovním ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kučera, M. (1996). *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: UK Karolinum.
- Kunešová, M. (2001). *Nadváha*. Praha: Vašut.
- Linhart, J. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: UK- Karolinum.
- Máček M. & Máčková, J. (1999). *Může pravidelná pohybová aktivita prodloužit život?* Medicina Sportiva Bohemica & Slovaca.
- Málková, I. (2007). *Hubneme s rozumem*. Praha: Smart Press.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia
- Pávek, F., (1964). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha, SPN.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova.
- Pešková, J. (2006). *Možnosti rozvoje cestovního ruchu na Staroměstsku*. [Bakalářská práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Sokol, J. (2008). *Filosofická antropologie*. Praha: Portál.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Suk, V. (1935). *Těla pružnost, ladnost a zdraví*. Brno: Zdravotní, sociální a sportovní sekce.

Sutcliffe, J. (2004). *Pružné a zdravé tělo*. Praha: Ikar.

Šmídová, O. (1992). *Životní styl – styl života*. Praha: Karolinum.

Teplý, Z. (1996). *Pohybová rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada.

### **Internetové zdroje**

Anonymus (2010). Retrived from the World Wide Web 24.6.2010.  
<http://www.nutrivia.cz>

Anonymus (2010). Retrived from the World Wide Web 2.7.2010  
<http://www.capro.cz>

Anonymus (2009). Retrived from the World Wide Web 20.11.2009  
<http://www.stob.cz>

Anonymus (2010). Retrived from the World Wide Web 7.5.2010  
<http://www.mile.cz/zajezdy-let/aerobik-u-more-fit-studio-venuse/>

Anonymus (2010). Retrived fom the Word Wide Web 12.6.2010  
<http://chorvatsko.orbion.cz/istrie>

Anonymus (2010). Retrived from the World Wide Web 19.6.2010  
<http://www.stob.cz/redukzni-pobyty-zahranicni-podrobnosti/korfu>

Anonymus (2010). Retrived from the World Wide Web 10.5.2010  
<http://recko.orbion.cz/zakynthos/>

Anonymus (2010). Retrived from the World Wide Web 11.5.2010  
<http://recko.orbion.cz/samos/>

## 10 PŘÍLOHY

### Příloha 1 **Nízkokalorický balíček**

Napsal PhDr. Iva Málková | Sobota, 17 březen 2007

#### **Pokud si objednáte balíček, získáte tyto výhody:**

- 1) nemusíte se vůbec starat o jídelníček – vše dostanete připraveno (kromě koupě zeleniny, případně večeře)
- 2) strávíte přípravou každého jídla maximálně 3 minuty
- 3) budete se stravovat dle nejnovějších poznatků

Při zvýšeném příjmu kvalitních bílkovin a omezení sacharidů s vysokým glykemickým indexem a živočišných tuků by mělo dojít k optimálnímu spalování tuků, bez rizika ztráty svaloviny a vzhledem k vyrovnané hladině cukru v krvi budete mít opravdu pocit sytosti.

#### **Váš jídelníček se bude skládat ze dvou částí:**

- 1) z potravin v balíčku 3000 - 3500 kJ za den
- 2) ze zeleniny, zeleninových salátů, které si připravíte sami, případně z večeře v restauraci, případně z místních specialit

#### **Balíček v ceně 800,- Kč (je určen na 1 týden pobytu)**

#### **Návrh jídelníčku z potravin v balíčku**

##### **Snídaně:**

proteinový koktejl nebo proteinová tyčinka

##### **Hlavní jídla:**

- **3x nízkokalorické sterilované jídlo Fit menu** ([www.fitmenu.cz](http://www.fitmenu.cz)) - nutričně vyvážené jídlo, které pouze ohřejete (krotitel tuků, hovězí guláš, kuře na paprice a pod.)
- **3x šmakoun** ([www.smakoun.cz](http://www.smakoun.cz))
  - čistá vaječná bílkovina
  - ochucený krůtou (sekaná)
  - se zeleninou v podobě salátu

- **nízkoenergetická bílkovinná dieta:** polévka, koktejl,
- celozrnný chléb v malém balení (40 g) Diet Line

#### **Svačiny:**

nízkoenergetické bílkovinné tyčinky (Guareta, Nutriline).

zeleninové chipsy

sušené maso Jerky

#### **Večeře:**

doporučujeme vámi zhotovené nebo zakoupené jídlo, např. zeleninový salát (s tuňákem, sýrem apod.), rybu, drůbež či libové maso se zeleninovým salátem, místní speciality, případně přidejte 2 dcl suchého vína.

Při takto sestaveném jídelníčku budete mít při nízkém energetickém příjmu správný poměr živin, tj. dostatek bílkovin a menší podíl sacharidů a tuků. Při minimálním příjmu sacharidů máte vyrovnanou hladinu cukru v krvi a nemáte hlad, nepokazte tento stav příjmem vysoce sacharidové potraviny.

**Balíček na delší pobyty v ceně 1000,- 1 200,-Kč dle délky pobytu bude obohacen o další potraviny bohaté na bílkoviny (např. Nutrabona Linie, více tyčinek a novinky, které se v průběhu roku objeví).**