

SPIS TREŚCI

wstęp	4
wartości i korzyści, które zyskały w niepewnych czasach	6
zmiany, nowe zjawiska, mody, trendy związane z dobrostanem	10
01. wellness bardziej holistyczny	11
02. e-wyznania	16
03. terapeutyczni influencerzy	20
04. moc pauzy	23
05. odpowiedzialne projektowanie	27
06. zdrowie psychiczne dla wszystkich	30
07. samodbałość	34
08. sportowa klasa	39
09. cyfrowe zdrowie	44
10. cyberchoroby	47
11. zdrowa połowa	51
12. troska o skórę	57
13. higieniczna przestrzeń	62
14. pandemiczne jedzenie	66
15. metaboliczny reset	73
16. radykałny odpoczynek	77
17. antyperfekcjonizm	81
18. wygodna uroda	85
19. e-spacery – samotnie, ale w towarzystwie	91
20. gry na zdrowie	96
21. moc rytuałów	101
22. normalnie lokalnie	105
23. życie niesamotne	110
24. zwierzaki na ciężkie czasy	114
25. czas dobroci – pandemia COVID-19	119
26. czas pomagania – wojna w Ukrainie	126
27. inkluzywność	136
28. wellness bez barier	142
29. ciałoneutralność	147
30. męska uroda, a może uniwersalna	152
31. scyfrowani seniorzy	157
32. bardziej czy mniej eko?	161
33. ekolęki	168
34. głód zmysłowości	172
35. terapeutyczne wnętrza	176
36. pozytywna estetyka	180
37. wraca błysk	185