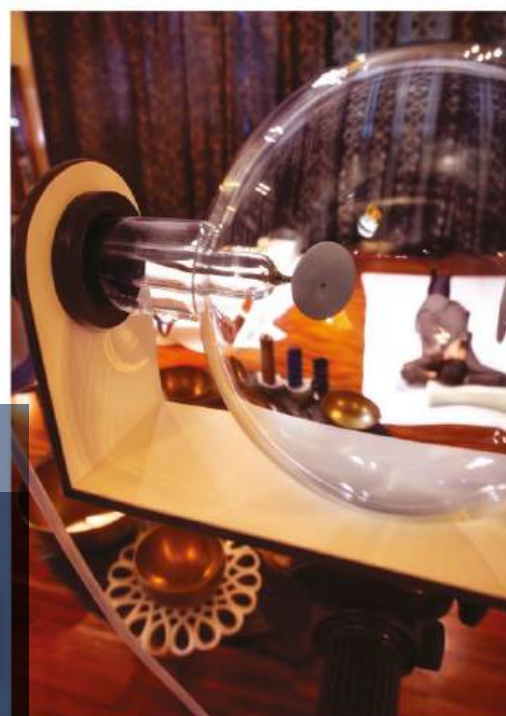




Turystyka w nurcie longevity

Jeszcze niedawno idealny urlop oznaczał intensywny program: nowe miasta, zabytki, restauracje, zdjęcia i kolejne punkty na mapie. Dziś coraz więcej osób wyjeżdża po coś zupełnie innego – po ciszę, sen, regenerację i lepszy kontakt z własnym organizmem.

Turystyka wellness wchodzi w nową fazę, a jej coraz ważniejszą częścią staje się **longevity tourism – podróżowanie z myślą o zdrowym starzeniu się i zachowaniu sprawności przez jak najdłuższy czas**. Zamiast wracać z urlopu z setką zdjęć, chcemy wrócić z większą energią, spokojniejszym układem nerwowym i konkretnym planem dbania o siebie.

Od „bucket list” do „health list”

Przez lata turystyka była przede wszystkim sztuką odkrywania świata. Im więcej miejsc udało się odwiedzić, tym bardziej udany wydawał się urlop. Dzisiaj ten model nie znika, ale pojawia się jego przeciwieństwo: **świadome ograniczenie bodźców**. Quietcation, slow travel, wellness travel czy retreats regeneracyjne odpowiadają na potrzebę odpoczynku od tempa codzienności. Nie jest to przypadkowa moda. Współczesny człowiek coraz częściej doświadcza paradoksu: ma możliwość podróżowania, korzysta z urlopu, a mimo to wraca zmęczony. W badaniu przywołanym przez polską branżę hotelarską **51% Polaków deklaruje, że mimo odpoczynku nadal często odczuwa zmęczenie**. W efekcie hotel i ośrodki wypoczynkowe zaczynają pełnić inną funkcję – nie tylko dostarczać atrakcji, ale również tworzyć warunki do rzeczywistej regeneracji. I właśnie tutaj pojawia się longevity. W najprostszym ujęciu jest to filozofia **wydłużania nie tylko życia, ale przede wszystkim okresu życia w zdrowiu, sprawności i dobrej jakości**. Nie chodzi więc o obietnicę „wiecznej młodości”. Chodzi o to, aby możliwie długo zachować sprawność fizyczną, dobrą kondycję psychiczną, niezależność, energię i zdolność do aktywnego życia. Turystyka staje się jednym z naturalnych miejsc, w których można tę filozofię realizować.

Polska wersja longevity

W Polsce turystyka longevity dopiero buduje swoją pozycję, ale jej elementy są obecne już od dawna. Mamy silną tradycję uzdrowiskową, sanatoria, hotele SPA, ośrodki rehabilitacyjne, centra medyczne i obiekty wellness. Nowością jest **połączenie tych światów w jeden, bardziej spersonalizowany produkt**.

Klasyczny pobyt SPA koncentrował się przede wszystkim na relaksie, zabiegach kosmetycznych, masażach i przyjemności. Wellness rozszerzył tę perspektywę o ruch, zdrowe odżywianie, równowagę psychiczną i świadomy styl życia. Longevity idzie jeszcze krok dalej: pyta nie tylko „jak się dziś czujesz?”, ale także **„jak chcesz funkcjonować za 10, 20 czy 30 lat?”**

Dlatego współczesne programy longevity coraz częściej wykorzystują **diagnostykę, konsultacje specjalistyczne, analizę składu ciała, ocenę stylu życia, dietetykę, fizjoterapię, trening, pracę nad snem i techniki redukcji stresu**. Polski rynek pokazuje już przykłady pobytów, które łączą diagnostykę medyczną, aktywność, regenerację i edukację zdrowotną.

To ważna zmiana również z punktu widzenia branży beauty. **Longevity zaciera bowiem granicę między urodą, zdrowiem i dobrostanem**. Zadbana skóra, włosy czy sylwetka przestają być

traktowane wyłącznie jako efekt estetyczny. Stają się częścią szerszego obrazu kondycji organizmu.

Dlaczego zamiast zwiedzania wybieramy regenerację?

Jednym z najważniejszych zasobów współczesnego człowieka stał się czas. Drugim – energia.

Możemy kupić bilet lotniczy, zarezerwować hotel i w ciągu kilku godzin znaleźć się w dowolnym miejscu Europy. **Znacznie trudniej „kupić” dobry sen, obniżyć poziom codziennego napięcia czy odzyskać energię po miesiącach funkcjonowania na wysokich obrotach**. Dlatego zmienia się sposób myślenia o urlopie. Coraz częściej nie chcemy kolejnego projektu do zrealizowania. Nie chcemy wracać z podróży z poczuciem, że potrzebujemy kolejnego urlopu.

Regeneracja staje się doświadczeniem turystycznym

Ośrodek longevity może być miejscem, w którym przez kilka dni nie trzeba podejmować setek decyzji. **Odpowiednio zaplanowany rytm dnia, zdrowe posiłki, aktywność fizyczna, zabiegi, kontakt z naturą, ograniczenie ekranów i wieczorna rutyna sprzyjająca snowi tworzą środowisko, którego często nie potrafimy zorganizować sobie sami**.

Nie oznacza to jednak całkowitej bierności. Współczesny wypoczynek regeneracyjny jest zazwyczaj aktywny – ale aktywny w sposób kontrolowany. Zamiast całodziennego chodzenia po mieście może pojawić się **spacer, trening funkcjonalny, joga, pilates, ćwiczenia oddechowe czy fizjoterapia**. Zamiast kolejnej atrakcji – **sauna, kąpiel, masaż lub zabieg regeneracyjny**. Zamiast ciężkiej kolacji – **dieta zaprojektowana tak, aby wspierać dobre samopoczucie i sen. To zmiana ilości na jakość**.

Quietcation,
slow travel, wellness
travel czy retreats
regeneracyjne odpowiadają
na potrzebę odpoczynku
od tempa
codzienności

Co właściwie oferuje ośrodek longevity?

Oferta nie ma jednego obowiązującego modelu. W zależności od profilu obiektu może być bliższa luksusowemu SPA, medycznemu resortowi, klinice profilaktycznej albo retreatowi wellness. Najbardziej kompleksowe programy obejmują kilka powtarzających się obszarów.

Diagnostyka

Może obejmować podstawowe badania laboratoryjne, analizę składu ciała, ocenę parametrów metabolicznych, konsultacje lekarskie lub bardziej zaawansowane badania. Jej zadaniem jest nie tyle „znalezienie choroby na wakacjach”, ile **uzyskanie informacji, które pozwolą lepiej dopasować program do potrzeb konkretnej osoby**.

Odżywianie

Dieta staje się jednym z fundamentów pobytu. W menu pojawiają się **produkty nieprzetworzone, warzywa, fermentowane**

produkty, odpowiednia ilość białka, zdrowe tłuszcze i rozwiązania dopasowane do indywidualnych potrzeb. Niektóre programy odwołują się również do koncepcji tzw. Blue Zones – obszarów świata, w których obserwuje się wyjątkowo długie życie mieszkańców.

Sen i regeneracja

To jeden z najważniejszych elementów nowego wellness. Ośrodek może pracować nad **wieczorną rutyną, higieną snu, wyciszeniem, relaksacją, oddechem czy ograniczeniem bodźców.** Coraz częściej sen traktowany jest nie jako „czas, kiedy nic się nie dzieje”, lecz jako jeden z najważniejszych procesów regeneracyjnych organizmu.

Ruch

Programy longevity nie promują wyłącznie intensywnego treningu. Ważniejsza jest **regularność i dopasowanie aktywności do wieku, możliwości oraz kondycji uczestnika.** W ofercie mogą pojawić się trening funkcjonalny, spacery, nordic walking, joga, pilates, ćwiczenia mobilizacyjne czy zajęcia z fizjoterapeutą.

Redukcja stresu

Medytacja, ćwiczenia oddechowe, mindfulness, kontakt z naturą, masaże czy techniki relaksacyjne mają pomóc w wyciszeniu organizmu. W tym obszarze longevity spotyka się z trendem mental wellness.

Zabiegi i technologie regeneracyjne

W zależności od obiektu mogą to być **masaże, hydroterapia, sauna, krioterapia, zabiegi SPA, tlenoterapia czy inne technologie wspierające regenerację.** W przypadku procedur medycznych ich zastosowanie powinno być poprzedzone odpowiednią kwalifikacją i konsultacją.

Edukacja

To element, który odróżnia pobyt longevity od zwykłego weekendu w SPA. Gość ma nie tylko odpocząć, ale również dowiedzieć się, co może zmienić po powrocie do domu. **Warsztaty mogą dotyczyć żywienia, snu, aktywności fizycznej, stresu, zdrowia mózgu czy budowania codziennych nawyków.** Tak właśnie skonstruowane są m.in. Healthspan Retreats, łączące aktywność, regenerację, edukację i elementy nowoczesnej profilaktyki.

Gdzie szukać takich ofert?

Najłatwiej zacząć od stron hoteli SPA, resortów medycznych, uzdrowisk oraz wyspecjalizowanych klinik. Warto jednak zwracać uwagę na język oferty. Samo słowo „longevity” nie oznacza jeszcze, że program rzeczywiście ma kompleksowy charakter. Dobrym przykładem jest **Manor House**, który stworzył pakiet pobytowy „Longevity”, łączący regenerację, dietę, aktywność, sen, techniki redukcji stresu oraz elementy biohackingu. Innym przykładem jest **Lubicz Longevity**, gdzie pobyty projektowane są wokół analizy organizmu, stylu życia i indywidualnych potrzeb, a w zespole programu znajdują się m.in. dietetycy, fizjoterapeuci i specjaliści zajmujący się medycyną stylu życia. **NAMI Resort Medyczny** proponuje pobyt longevity z diagnostyką, konsultacjami, planem terapii i zabiegów, dietetyką oraz analizą wieku biologicznego. W sierpniu 2026 r. nad Bałtykiem rozpoczął działalność **Nickel Wellnest** – ośrodek profilaktyki zdrowotnej oparty na idei longevity, lokujący się pomiędzy klasycznym hotelem SPA a bardziej medycznym modelem pobytu.



fol. Pixels

Oznacza to, że poszukując odpowiedniego miejsca, warto najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie: **czego właściwie potrzebuję?**

Longevity to nie „anti-aging”

Warto również zachować ostrożność wobec marketingowego uproszczenia, zgodnie z którym longevity oznacza po prostu „odmładzanie”. To znacznie szersza idea. Starzenie się jest naturalnym procesem biologicznym, którego nie da się zatrzymać jednym zabiegiem, suplementem czy pobytem w luksusowym hotelu. Sens współczesnego podejścia longevity polega raczej na **wydłużaniu healthspan – okresu życia spędzonego w możliwie dobrej kondycji.** Dlatego wiarygodny program powinien opierać się na podstawach: **ruchu, odżywianiu, śnie, regeneracji, zarządzaniu stresem, profilaktyce i odpowiednio prowadzonej diagnostyce.** Dopiero na tym fundamencie można budować bardziej zaawansowane rozwiązania.

Nowy luksus: czas dla siebie

Turystyka longevity może więc zmienić również nasze rozumienie luksusu. Dawniej luksusem była odległa destynacja, pięciogwiazdkowy hotel, wyjątkowa restauracja czy możliwość zobaczenia czegoś, czego nie widzieli inni. Dzisiaj coraz większą wartością staje się **czas, cisza, prywatność, sen, dostęp do specjalistów i możliwość skoncentrowania się na własnym organizmie.**

To dlatego luksusowy wyjazd nie musi oznaczać intensywnego programu. Wręcz przeciwnie – jego wartością może być brak programu.

Kilka dni bez pośpiechu. Poranek bez alarmu. Spacer zamiast transferu. Dobra kolacja zamiast kolejnej atrakcji. Masaż zamiast zwiedzania. Godzina snu więcej zamiast kolejnego punktu na mapie.

A przede wszystkim – powrót do domu z wiedzą, co możemy zrobić dla siebie każdego dnia.

W tym sensie turystyka longevity nie jest ucieczką od życia. Jest próbą **wydłużenia czasu, w którym możemy przeżywać je aktywnie, świadomie i w dobrej kondycji.**

Być może właśnie dlatego najnowszy trend w podróżowaniu nie pyta już: „Dokąd jeszcze pojedziemy?”. Zaczyna pytać: „**Jak chcemy się czuć, kiedy wrócimy?**”.

Tekst: red. art of BEAUTY



XI NIEZALEŻNY KONGRES TRYCHOLOGIA W KOSMETOLOGII, MEDYCYNIE I FRYZJERSTWIE

Na kongres zaprasza organizator, magazyn art of BEAUTY.

6 wykładów, 6 prelegentów, ponad 6 godzin nagrań w formule e-learningu.

Wykłady są dostępne dla Uczestników na platformie elektronicznej przez 3 miesiące od momentu wykupienia dostępu. **Wykłady dostępne – koniec czerwca 2026.**

Dodatkowo wszyscy Uczestnicy otrzymają e-book z prezentacjami wykładów oraz interaktywnymi linkami do stron www, profili fb, oraz filmików.

PROGRAM / PRELEGENCI



Niechciani goście na salonach. Co warto wiedzieć o wszach

Ewa Kopec
pomysłodawczyni
i współzałożycielka sieci
Klinik MAMY z GŁOWY



Gabriela Korbel
trycholog leczniczy,
Hair Harmony



Lysienie androgenetyczne u kobiet

Marcin Piwecki
trycholog, współwłaściciel
Perfect Hair Clinic



Aspekty psychologiczne w gabinecie trychologa

Aleksandra Urban
trycholog, współwłaściciel
Perfect Hair Clinic



1. Hairsan jako wyznacznik długowieczności mieszka włosowego

2. Biologia długowieczności mieszków włosowych

dr.n.med. Claudia Musiał
kosmetolog, trycholog, naukowiec



Telogenowe wypadanie włosów

lek. Anna Syrkiewicz
specjalista medycyny
rodzinnej, trycholog kliniczny,
ultrasonografista

ZAMÓW
PAKIET:



SZCZEGÓŁOWE
INFORMACJE:



W pakietach m.in.:

- dostęp do wydarzenia przez 3 miesiące
- dyplom uczestnictwa (pdf)
- prenumerata dwuletnia magazynu art of BEAUTY
- e-book z materiałami z kongresu (ponad 200 stron)
- 7 edycji „Trychologia w praktyce” (544 str. w formacie pdf)
- Trychologia w praktyce – edycja VIII (wydanie drukowane)
- 5 edycji „Trychologia w salonie fryzjerskim” (197 str. w formacie pdf)

PARTNER:



THE SERA

PATRONAT MEDIALNY:

ESTETICA

art of BEAUTY

trycholog.info
niezależny ośrodek trychologiczny

Szczegółowe informacje: <https://kongresy.artofbeauty.com.pl/> tel.: 601 620 455, mail: e.cesarz@esteticapolska.pl

Zakup uczestnictwa: <https://sklep.artofbeauty.com.pl/kongresy/>