

10

10 TRENDÓW WELLNESSOWYCH NA 2026 WEDŁUG GLOBAL WELLNESS SUMMIT



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl



TREND WELLNESS #1

KOBIETY MAJĄ SWOJĄ WŁASNĄ ŚCIEŻKĘ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

Kobiety starzeją się inaczej niż mężczyźni.

Kobiety to nie mali mężczyźni.

Długowieczność wykrocza poza radzenie sobie z objawami menopauzy, a skupi się na interwencjach dostosowanych do kobiet na każdym etapie życia.

Kliniki, ośrodki odnowy biologicznej, platformy telemedyczne, urządzenia, diagnostyka i siłownie będą się przeorientowywać na biologię i potrzeby kobiet.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

TREND WELLNESS #2

SPRZECIW PRZED NADMIERNĄ OPTYMALIZACJĄ I PARAMETRYZACJĄ

Rekalibracja: przesunięcie w stronę **regulacji ponad wyniki, wrażeń ponad wyniki**, a dobrostanu mierzonego tym, jak bardzo czujemy się żywi, a nie czy śledzimy swój performance.

Naprawa emocjonalna.

Bezpieczeństwo układu nerwowego.

Zaopiekowanie się ciałem.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl



TREND #3

NEUROWELLNESS

(CZYLI TREND, KTÓRY SAMA PRZEWIDZIAŁAM- BRAWO JA!)

Neurowellness to **nowy, kluczowy obszar w zdrowiu**, koncentrujący się na **regulacji, regeneracji i odporności**, zanim nastąpi załamanie zdrowotne.

Neurowellness czerpie z neuronauki, nauk behawioralnych, praktyk somatycznych, projektowania sensorycznego i neurotechnologii konsumenckiej, aby trenować układ nerwowy, a nie leczyć choroby.

W przeciwieństwie do tradycyjnej opieki nad mózgiem lub zdrowiem psychicznym, koncentruje się na **budowaniu wydolności i elastyczności**, **jako forma prewencji**, wspierając zdrowie całego organizmu w codziennym życiu.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

TREND #4

WARSTWY ZAPACHOWE, CZYLI “SMELLMAXXING”

Nowa sztuka łączenia zapachów w celu tworzenia unikalnych, **spersonalizowanych zapachowych tożsamości**.

Nakładanie zapachów – sztuka łączenia zapachów w celu stworzenia spersonalizowanej sygnatury zapachowej – **zmienia sposób, w jaki wyrażamy siebie, kształtujemy nasze nastroje i wchodzimy w interakcje z innymi**. Zapach, niegdyś kojarzony głównie z luksusem i uwodzeniem, odradza się jako **język kulturowy i emocjonalny**.

Zbiega się to z eksperymentalnym podejściem do kompozycji zapachów, przekształcając zapach w nowe hobby.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję

barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

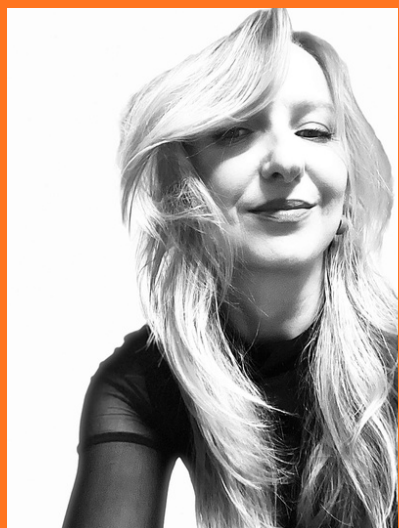


TREND #5 GOTOWOŚĆ NA KATASTROFY = NOWA FORMA WELL

Posiadanie planu na wypadek katastrofy jest równie niezbędne jak posiadanie planu fitness.

Ta zmiana łączy zdrowie psychiczne, gotowość fizyczną i współzależność społeczną w jedno kontinuum opieki.

Siłownie i studia fitness będą pełnić funkcję schronisk dla osób w nagłych wypadkach; ośrodki wellness będą uczyć gotowości; a zapotrzebowanie na architekturę odporną na katastrofy wzrośnie.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

TREND #6

DŁUGOWIECZNOŚĆ SKÓRY

Nową erę - „anti-aging” szybko zastępuje koncepcja długowieczności skóry.

Łączy ona najnowocześniejszą **biotechnologię**, **proaktywną pielęgnację skóry** i **holistyczne podejście do wellness**.

Trend ten wykracza poza twarz, obejmując „długowieczność włosów”, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia skóry głowy i terapii regeneracyjnych włosów.

To przełomowy moment w dziedzinie urody i dobrego samopoczucia, gdzie **wzajemne przenikanie się nauki, biologii i technologii** otwiera niespotykane dotąd możliwości w zakresie spersonalizowanych, widocznych rezultatów.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl



TREND #7

FESTIWALIZACJA WELLNESSU

Nowa fala **zdrowych i oczyszczających imprez i spotkań poświęconych dobremu samopoczuciu.**

Spotkania i grupowe wydarzenia stanowią odpowiedź na powszechny stres ekonomiczny, fragmentację społeczną i przeciążenie cyfrowe, stawiając na pierwszym miejscu **relacje międzyludzkie, zbiorową energię i uwalnianie emocji.**

Zainspirowane festiwalami i kulturą rave, imprezy wellness, poranne tańce w trzeźwości i wielodniowe immersje przekształcają wellness jako doświadczenie, oparte na relacjach społecznych.

Obejmując **ruch, muzykę, kulturę sauny, naukę i ekspresję twórczą.**



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl



TREND #8

KOBIETY I SPORT: REWOLUCJA TRWA

Sportsmenki zyskują na widoczności jako zawodniczki, założycielki, twórczynie i potęgi marketingowe.

Nowe ligi, bary sportowe dla kobiet, bijące rekordy turnieje i partnerstwa z dużymi markami sygnalizują rosnącą legitymizację.

Trening siłowy i sport wyczynowy cieszą się
coraz większym zainteresowaniem kobiet
w każdym wieku, zmieniając postrzeganie sprawności fizycznej **z estetyki na sprawność**
i długowieczność, z korzyściami obejmującymi zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję

barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

TREND #9

ZWALCZANIE MIKROPLASTIKU JAKO PROBLEM ZDROWIA LUDZKIEGO

Mikroplastik to bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia ludzi.

W Londynie prywatne kliniki oferują już kosztowne zabiegi, które rzekomo **redukuja ilość mikroplastiku w organizmie**, a jednocześnie pojawiają się innowacje skierowane do konsumentów, takie jak np. bielizna bez plastiku.

W przyszłości mikroplastik może stać się rutynowo mierzonym wskaźnikiem zdrowia – śledzonym obok poziomu cholesterolu czy stanu zapalnego – a narażenie na plastik czynnikiem kształtującym architekturę, modę, systemy żywnościowe i opiekę zdrowotną.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

TREND #10 REZYDENCJE DŁUGOWIECZNOŚCI

„Rezydencja długowieczności”, zaprojektowana jest z myślą o **wspieraniu dłuższego i zdrowszego życia.**

Te inwestycje integrują: medycynę prewencyjną, zaawansowaną diagnostykę, monitorowanie stanu zdrowia wspomagane AI oraz interwencje terapeutyczne bezpośrednio w środowisku domowym.

Idea jest prosta: **trwała zmiana stanu zdrowia nie następuje podczas tygodniowego wypoczynku, ale w otoczeniu, w którym przebywamy na co dzień.**

Nieruchomości wellness są już najszybciej rozwijającym się sektorem gospodarki wellness.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

Hello Człowiek!

**zróbmy to prościej.
ciało | głowa | relacje**



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
Trenuję | Facylituję | Moderuję
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl
+48 501 789 570