SEZNAM PŘÍLOH

1. Individuální sestavení balíčku
2. Dotazník
3. Projekt diplomové práce

Příloha č. 1

- Podmínkou je využití služeb v minimální hodnotě 2500 Kč.
- Tři opakovaná testování složení těla (voda, tuková a svalová hmota, bazální metabolismus atd.) na přístroji Bodystat 1500MDD a slovní hodnocení výživového poradce. Cena 500 Kč.
- Individuální selekce vhodných a nevhodných potravin pro váš organismus na základě analýzy genetických předpokladů, rozboru krve, pH organismu a dalších faktorů. Cena 1500 Kč.
- Hodinová kontrolní konzultace s výživovým poradcem. Cena 500 Kč.
- Jednodenní workshop zdravého vaření. Cena 2000 Kč.
- Ukázka vzorového nákupu v denním životě s naším specialistou. Cena 1000 Kč.
- Vstupní vyšetření fyzioterapeutem (kineziologické vyšetření, anamnéza, rozbor stoje a další). Cena 500 Kč.
- Individuální léčebná tělesná výchova pod vedením fyzioterapeuta trvající hodinu. Cena 500 Kč.
- Ergonomický rozbor vašeho pracoviště a navržení vhodných ergonomických a kompenzačních pomůcek. Cena 500 Kč.
- Celková masáž 60 minut (relaxační, sportovní a další). Cena 500 Kč.
- Spiroergometrické vyšetření (posouzení výkonnosti vašeho kardiovaskulárního aparátu a stanovení funkčních parametrů pro váš vytrvalostní trénink) s vysvětlením jednotlivých ukazatelů. Cena 1000 Kč.
- Zapůjčení sporttesteru s GPS a pamětí pro vyhodnocování vaší aktivity na dobu jednoho měsíce. Cena 500 Kč.
- Vypracování tréninkového plánu na 3 měsíce po jednotlivých dnech s podrobným vysvětlením aktivit. Cena 1000 Kč.
- Revize tréninkového plánu. Cena 500 Kč.
- Individuální cvičení (funkční trénink) s osobním trenérem trvající 90 minut. Cena 650 Kč.

Příloha č. 2

Dotazník – diplomová práce (business plán založení společnosti zabývající se zdravým životním stylem)

Dobrý den, tímto bych vás rád poprosil o vyplnění mého dotazníku, který slouží jako zdroj dat k mé diplomové práci (Fakulta humanitních studií UK). Cílem výzkumu je zjistit potenciální zájem o níže uvedené služby, zájem o vlastní zdraví či vztah k pohybovým aktivitám. Dotazník je anonymní, dobrovolný, jeho vyplnění zabere několik málo minut. Podmínkou je vaše bydliště na území Prahy a věk minimálně 15 let. Data budou využita pouze pro účely diplomové práce, mají informativní charakter.

Za vyplnění děkuji, Tomáš Frouz (tfrouz@seznam.cz)

1) Pohlaví:
   a. Žena
   b. Muž

2) Věk – doplňte:

3) Nejvyšší dokončené vzdělání:
   a. Základní (nedokončené základní)
   b. Středoškolské bez maturity
   c. Středoškolské s maturitou a vyšší odborné
   d. Vysokoškolské

4) Uveďte, prosím, na jaké pozici a v jakém odvětví pracujete. Pokud nepracujete, uveďte, na jaké pozici jste naposledy pracoval(a) a v jakém odvětví. Pokud jste student(ka), uveďte obor studia:

5) Jste spokojen(a) se svým zdravotním stavem:
   a. Ano
   b. Ne
   c. Částečně

6) Jak často kouříte:
   a. Denně
   b. Příležitostně
   c. Jsem nekuřák

7) Užíváte doplňky stravy (iontové nápoje, spalovače tuku, proteinové suplementy, kloubní preparáty atd.):
   a. Ne, v současné době neužívám, ale dříve jsem užíval(a)
   b. Ne, nikdy jsem doplňky stravy neužíval(a)
   c. Ano, uveďte, o jaký druhy se jedná:

8) Cílené pohybové aktivitě – rychlá chůze, jogging, běh, cyklistika, squash, plavání, míčové, bojové disciplíny, náročná manuální práce atd. – delší než 45 minut se ve svém volném čase věnujete:

a. Nevěnuji vůbec
b. Jedenkrát týdně
c. Dvakrát týdně
d. Vícekrát týdně – uveďte:

9) Využil(a) jste v minulosti služeb některého z odborníků zabývajících se pohybovými aktivitami, regenerací, výživou a zdravým životním stylem? Pokud ano, označte kterého:
   a. Maséra
   b. Výživového poradce
   c. Osobního trenér
   d. Fyzioterapeuta
   e. Žádného
   f. Jiného specialista – doplňte:

10) Nyní si, prosím, projděte níže uvedené balíčky služeb. Který z nich by byl pro vás hypoteticky nejvýhodnější:
   a. „Chci poradit s výživou“
   b. „Mám bolesti pohybového aparátu“
   c. „Chci poradit, jak kompletně změnit svůj životní styl“
   d. Žádný bych si nevybral(a); proč:

1. **Chci poradit s výživou**

- Úvodní, průběžné a konečné hodnocení složení těla (voda, tuková a svalová hmota, bazální metabolismus atd.) na přístroji Bodystat 1500MDD.
- Individuální selekce vhodných a nevhodných potravin pro váš organismus na základě analýzy genetických předpokladů, rozboru krve, pH organismu a dalších faktorů.
- Workshop zdravého vaření.
- Ukázka vzorového nákupu v denním životě s naším specialistou.
- Osobní konzultace s naším výživovým poradcem jedenkrát měsíčně.
- Komunikace s naším výživovým poradcem pomocí webové aplikace.

2. **Mám bolesti pohybové aparátu**

- Vstupní vyšetření fyzioterapeutem (kineziologické vyšetření, anamnéza, posturografie a další).
- Stanovení a nácvik vhodných kompenzačních cvičení.
- Ergonomický rozbor vašeho pracoviště a navržení vhodných ergonomických a kompenzačních pomůcek.
- Každých 14 dní celková masáž prováděná masérem (60 minut).
- Výstupní vyšetření fyzioterapeutem.

3. **Chci poradit, jak kompletně změnit svůj životní styl** (osobní trenér, výživové poradenství, služba fyzioterapeuta a maséra)

- Spiroergometrické vyšetření (posouzení výkonnosti vašeho kardiovaskulárního aparátu a stanovení funkčních parametrů pro váš vytrvalostní trénink).
- Vstupní vyšetření fyzioterapeutem (kineziologické vyšetření, anamnéza, posturografie a další).
- Úvodní, průběžné a konečné hodnocení složení těla (voda, tuková a svalová hmota, bazální metabolismus atd.) na přístroji Bodystat 1500MDD.
- Individuální selekce vhodných a nevhodných potravin pro váš organismus na základě analýzy genetických předpokladů, rozboru krve, pH organismu a dalších faktorů.

- Workshop zdravého vaření.
- Osobní konzultace s naším výživovým poradcem jedenkrát měsíčně.
- Individuální cvičení s osobním trenérem každých 14 dní.
- Tréninkový plán na 3 měsíce.
- Celková masáž jednou měsíčně (60 minut).
- Při opakovaném čerpání tohoto balíčku sleva.

11) Uveďte, kolik byste byl(a) ochotný(a) maximálně zaplatit za každý z balíčků, vzhledem k tomu, co je v něm nabízeno. Doba trvání jsou vždy tři měsíce. Napište ke každému z nich konkrétní částku v Kč.
    a. „Chci poradit s výživou“:
    b. „Mám bolesti pohybového aparátu“:
    c. „Chci poradit, jak kompletně změnit svůj životní styl“:

12) Znáte na trhu jinou společnost nebo společnosti, které provozují služby stejného nebo podobného charakteru:
    a. Neznám
    b. Ano, uveďte je:

13) Jak dlouho byste byl(a) ochotný(a) dojíždět na osobní setkání s odborníkem, např. s trenérem nebo fyzioterapeutem?
    a. Do 15 minut
    b. Do 30 minut
    c. Do 45 minut
    d. 60 a více minut

14) Pokud si promyslíte všechny výhody (např. více energie do života, zlepšení zdravotního stavu), nevýhody a svou současnou situaci (rodinnou, finanční), měl(a) byste o konkrétní balíček (viz vaše odpověď na otázku číslo 10) zájem? Ceny jednotlivých balíčků na 3 měsíce jsou:
    - „Chci poradit s výživou“: 6 000Kč
    - „Mám bolesti pohybového aparátu“: 5 000Kč
    - „Chci poradit, jak kompletně změnit svůj životní styl“: 11 100Kč

    a. Ano, měl(a)
    b. Ne, o takovou službu bych zájem neměl(a), uveďte, prosím, důvody:

15) Pokud shledáte, že vámi vybraný balíček obsahuje nadbytečné služby, nebo naopak některé chybí, jak byste ho sám(a) obměnil(a):

Děkuji za vyplnění

Příloha č. 3

Projekt diplomové práce

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií

Katedra Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích

Jméno studenta: Bc. Tomáš Frouz

Osobní číslo: 19857245

Rok imatrikulace: 2011

Vedoucí práce: Ing. Milan Trpišovský, MBA

Předběžný název: „Podnikatelský plán zdravotnické služby poskytující komplexní poradenství běžné populaci a sportovcům“

Formulace a vstupní diskuze problému:

Vzhledem k rostoucímu povědomí laické veřejnosti o rapidním nárůstu osob trpících civilizačními nemocemi (obezita, diabetes mellitus, ischemická choroba srdeční) a hypokinezí (nedostatek pohybu), které mají velký dopad na kvalitu života, narůstá počet lidí majících zájem o radikální změnu svého životního stylu. Prevencí zmíněných civilizačních chorob jsou mimo jiné pravidelná pohybová aktivita převážně aerobního charakteru, pestrá a kvalitní strava, dostatek spánku a regenerace. Z vlastní praxe výživového specialisty vím, že většina bývalých klientů nevěděla, jaké potraviny jsou vhodné, a pokud ano, pak nebyli schopni dodržovat zásady, jež by této znalosti odpovídaly. Velmi často také zanedbávali jakoukoliv pohybovou aktivitu.

Zcela opačný problém se vyskytuje u sportovců, zejména těch rekreačních a výkonnostních. Velké procento z nich nedokáže systematicky vést svůj plán, často dochází k přetěžování jedince v důsledku intenzivních tréninkových jednotek a nedostatečné regeneraci.

Mým záměrem je vytvořit službu, jež bude zároveň nabízet komplexní poradenství a zázemí v oblasti fyzioterapie, výživy a pohybových aktivit běžné populace, ale také rekreačním a výkonnostním sportovcům pomáhat ve zvyšování jejich výkonosti bez negativního dopadu na zdravotní stav.

Na lokálním trhu existuje již řada společností zabývajících se poskytováním jednotlivých služeb. Vždy však odděleně, neposkytují tedy komplexní poradenství. Navíc při jejich zakládání nedochází k využití metod typických pro korporátní sféru (strategické řízení, finanční plánování, marketing management), v důsledku čehož je fungování těchto společností chybně nastaveno již ve fázi příprav.

Vznik každé nové společnosti a její vstup na otevřený trh je spojen s řadou povinností a rizik. Již volba právní formy, resp. druhu společnosti (v.o.s., s.r.o. atd.) může mít v budoucnu zásadní vliv na fungování a prosperitu nově vznikajícího subjektu. Stejně jako vhodný výběr zaměstnanců nebo cílení marketingové strategie.

Za další klíčové faktory úspěchu lze považovat existenci konkurence v segmentu trhu, na který vstupujeme, riziko hrozby vstupu nových konkurentů či sílu kupujících a dodavatelů.

Cílem práce bude proto zjistit, zda existuje reálná možnost uvedení služby na otevřený trh. Práce též bude sloužit jako návod pro založení společnosti poskytující zdravotnické služby hrazené přímo klientem, nikoliv z veřejného zdravotního pojištění.

Pracovní postup:

V teoretické části své práce se budu věnovat teorii podnikatelského (business) plánu – co je podnikatelský plán, k čemu slouží, jaké strategické analýzy se uplatňují při jeho tvorbě, proč jej neopomenout při zakládání nové společnosti. Pro vypracování teoretické části využiji nejen dostupnou odbornou literaturu, ale také online zdroje.

V praktické části se zaměřím na popis služby, s níž mám zájem vstoupit na trh – proč jsem si vybral právě tento druh služby, její konkrétní podobu, jaké jsou moje dosavadní zkušenosti se službami stejného či podobného charakteru. Dále aplikuji jednotlivé prvky strategického řízení – vypracuji analýzu obecného okolí (SLEPT) a vnitřních faktorů (VRIO). Velkou pozornost pak budu věnovat především marketingové strategii a finančnímu plánu. Opomenout však nemohu ani problematiku současné legislativy. Závěr práce pak bude sloužit jako místo pro diskuzi získaných poznatků, zda myšlenka vstoupit na trh s danou službou je realistickým a racionálním rozhodnutím či pouhou utopií.

Časový plán:

- **Říjen – listopad 2012**

Studium odborné literatury a online zdrojů, orientace v problematice.

- **Prosinec 2012**

Vypracování projektu diplomové práce.

- **Červen 2013**

Vypracování teoretické části.

- **Červenec – srpen 2013**

Vypracování praktické části.

- **Září 2013**

Připomínkování ze strany vedoucího práce, odevzdání.

Orientační seznam klíčové literatury:

1. Armstrong, Michael. 2007. *Řízení lidských zdrojů.* Praha: Grada.
2. Barták, Miroslav. 2010. *Ekonomika zdraví: sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví.* Praha: Wolters Kluwer ČR.
3. Exner, Lubomír. 2005. *Strategický marketing zdravotnických zařízení.* Praha: Professional Publishing.
4. Fotr, Jiří. 1999. *Podnikatelský plán a investiční rozhodování.* Praha: Grada.
5. Keřkovský, Miloslav. 2001. *Moderní přístupy k řízení výroby.* Praha: C. H. Beck.
6. Kofman, Fred. 2010. *Vědomý business: integrita, úspěch a štěstí.* Praha: Portál.
7. Kotler, Philip. 2007. *Marketing management.* Praha: Grada.
8. Mach, Jan. 2012. *Přehled judikatury z oblasti zdravotnictví II: odpovědnost ve zdravotnictví.* Praha: Wolters Kluwer ČR.
9. Srbová, Jitka, Ivana Svobodová, Pavel Skopal, Tomáš Orlík. 2011. *Podnikatelský plán a strategie.* Praha: Grada.
10. Synek, Miloslav a kol. 1996. *Manažerská ekonomika.* Praha: Grada.