

AGNIESZKA ROŻEK  
PRO INNOWACJA

## Kurs dietetyki.

Numer usługi 2024/07/27/12520/2239706

📍 Brody / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 08.08.2024 do 08.08.2024

885,60 PLN brutto

720,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	fizjoterapeuci, trenerzy personalni, dietetycy
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	07-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs dietetyki ma na celu przygotować uczestników do praktycznego wykorzystania wiedzy z zakresu dietetyki w różnych zastosowaniach, w tym dietetyki sportowej, suplementacji oraz dietetyki powszechnej.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe pojęcie dietetyki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje podstawowe pojęcia dietetyki, takie jak kaloria, źródło, tłuszcz, składnik, minerały itp.</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego określone pojęcia są istotne w kontekście dietetyki i żywienia</li> </ul>	Test teoretyczny
Uzasadnia praktyczne zastosowanie zasad podstawowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia jak podstawowe zasady dietetyki (np. zasady zbilansowanego żywienia) można zastosować w praktyce</li> <li>- wybiera konkretne przykłady sytuacji, w których zasady te mają zastosowanie, np. układanie planu dietetycznego dla różnych grup wiekowych</li> </ul>	Test teoretyczny
Rozróżnia i opracowuje podstawowe suplementy diety	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identyfikuje i nazwa podstawowe suplementy diety, takie jak witaminy, minerały itp.</li> <li>- przedstawia propozycje dawkowania oraz opisuje potencjalne korzyści związane z ich zastosowaniem</li> </ul>	Test teoretyczny
Rozróżnia znaczenie dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje znaczenie poszczególnych składników odżywczych w kontekście zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu</li> <li>- wyjaśnia, jak różne składniki odżywcze wpływają na dietę w kontekście różnorodnych potrzeb żywieniowych (np. dla sportowców, osób starszych)</li> </ul>	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument potwierdza uzyskanie kompetencji i będzie zawierał opis efektów uczenia się

Dostawca Usług zapewnia inną osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Walidacja efektów kształcenia została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

### Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument będzie potwierdzał zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

### Moduł I

1. Podstawowa i całkowita przemiana materii
2. Makroskładniki i ich rola w organizmie
3. Mikroskładniki - potencjalne niedobory i czym uzupełnić?
4. Błonnik - najlepszy pomocnik w trawieniu i regulacji poziomu cukru. Najlepsze źródła.
5. Śledzenie spożycia kalorii i makroskładników. Regularne monitorowanie postępów i dostosowanie diety.
6. Jak komponować dietę. Zróżnicowane menu zapewniające wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Uwzględnienie indywidualnych potrzeb.
7. Regularność posiłków - czy to jest ważne?
8. Rodzaje diet - które najlepsze + przykłady: 80/20, IIFYM, śródziemnomorska, itd.
9. Dieta dla zdrowia - ogólne założenia
10. Problemy osób w prowadzeniu procesu. Wsparcie i gotowe strategie radzenia sobie z trudnościami.
11. Mity na temat żywienia

### Moduł II

1. Redukcja. Zmniejszenie tkanki tłuszczowej, zachowanie masy mięśniowej.
2. Masa. Zwiększenie masy mięśniowej, umiarkowana nadwyżka kaloryczna.
3. Mini Cut i Diet Break - czy są potrzebne? Jak je zaplanować i przeprowadzić.
4. Zmiany w metabolizmie przy długotrwałym deficycie kalorycznym.
5. Dostosowanie spożycia węglowodanów do intensywności treningów.
6. FODMAP - co to takiego?
7. Robienie wagi do zawodów - bezpieczna redukcja wagi pod nadzorem specjalisty. Kontrolowane redukowanie masy ciała, manipulacja dietą i nawodnieniem.
8. Adaptacja układu trawiennego do spożywania większej ilości jedzenia i płynów.
9. Żywność przed, w trakcie i po treningu.
10. Regeneracja - odpowiednia ilość snu, nawadnianie, odżywcze posiłki.

### Moduł III - suplementy

1. Kreatyna - najmocniej przebadany suplement. Wspomaga wzrost siły i masy mięśniowej, poprawa wydolności.
2. Cytrulina - jako pomoc dla wydolności treningowej, redukcja zmęczenia.
3. AAKG - wsparcie regeneracji i redukcji zmęczenia mięśniowego.
4. Azotany - dla poprawy wydolności fizycznej, efektywność wykorzystania tlenu.
5. Wodorowęglan sodu - neutralizacja kwasu mlekowego, poprawa wydolności. !Możliwe dolegliwości żołądkowe!
6. NAC - wsparcie regeneracji mięśni, zdrowie układu oddechowego. Redukcja stresu oksydacyjnego.
7. Beta-alanina - zwiększa poziom karnozyny w mięśniach. Poprawa wydolność podczas intensywnych, krótkotrwałych wysiłków.
8. Przedtreningówki - suplementy zawierające mieszankę składników, takich jak kofeina, kreatyna, beta-alanina i cytrulina. Zwiększenie energii, siły i wytrzymałości przed treningiem.
9. Kofeina - stymulant, który pomaga zwiększać czujność, poprawia wydolność fizyczną oraz redukuje odczucie zmęczenia.
10. Glicerol - poprawia nawodnienie i wytrzymałość podczas długotrwałego wysiłku poprzez zwiększenie objętości osocza krwi. Może również wspomagać utrzymanie równowagi elektrolitowej.

### Moduł IV

1. **Dietetyka kliniczna - w czym można doradzić**
  - Dieta dla osób z chorobą refluksową przełyku
  - Dieta dla osób z zespołem jelita drażliwego
  - Dieta dla osób z insulinoopornością
1. Dietetyka kliniczna - w czym NIE POMAGAĆ (tylko odesłać do specjalisty)

- Ostre zapalenie trzustki
- Przewlekłe zapalenie trzustki
- Zespół policystycznych jajników
- Wrzody żołądka i dwunastnicy
- Choroba Leśniowskiego-Crohna
- Uchyłki jelit
- Wątroba i jej uchyłki

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Moduł I (punkty od 1 do 6)	Szymon Cisowski	08-08-2024	09:00	09:45	00:45
<b>2 z 7</b> Moduł I (punkty od 7 do 11)	Szymon Cisowski	08-08-2024	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 7</b> Moduł II - Strategie dietetyczne i treningowe	Szymon Cisowski	08-08-2024	10:30	11:15	00:45
<b>4 z 7</b> Moduł III - Suplementy część I	Szymon Cisowski	08-08-2024	11:15	12:45	01:30
<b>5 z 7</b> Moduł III - Suplementy część II	Szymon Cisowski	08-08-2024	12:45	13:30	00:45
<b>6 z 7</b> Moduł IV - Dieta kliniczna	Szymon Cisowski	08-08-2024	13:30	14:15	00:45
<b>7 z 7</b> Podsumowanie szkolenia. Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Szymon Cisowski	08-08-2024	14:15	15:00	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	885,60 PLN
Koszt usługi netto	720,00 PLN
Koszt godziny brutto	110,70 PLN
Koszt godziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Szymon Cisowski

Jestem ambitnym i zaangażowanym pasjonatem dietyki i sportu, nieustannie dążącym do rozwoju osobistego. Obecnie studiuję dietykę na Uniwersytecie Rzeszowskim z celem osiągnięcia tytułu magistra, a może nawet doktora. Wykazuję się nie tylko wiedzą teoretyczną, ale także praktycznymi umiejętnościami zdobytymi podczas licznych szkoleń i kursów, takich jak "Trening jelita" z Alicją Pyszki-Bazan, "Periodyzacja węglowodanami w sporcie" z dr. Mateuszem Gawelczykiem, czy "Budowanie masy mięśniowej" z Mikołajem Żeglińskim.

Moje doświadczenie zawodowe jest równie różnorodne, obejmując pracę w wojsku, gdzie nauczyłem się dyscypliny, organizacji i współpracy zespołowej, oraz w call center, gdzie doskonaliłem umiejętności obsługi klienta i komunikacji interpersonalnej. Te doświadczenia ukształtowały moje podejście do pracy, czyniąc mnie niezawodnym i gotowym do działania w trudnych sytuacjach.

Od września 2022 roku pełnię rolę moderatora grupy internetowej WK Dzik, gdzie nie tylko moderuję treści, ale także bezpłatnie doradzam w kwestiach żywienia i treningu. Prowadzę również profil na Instagramie (@strongmind\_szymoncisowski), gdzie dzielę się wiedzą na temat żywienia sportowców i zdrowego stylu życia.

Moje zainteresowania koncentrują się na dietyce, zdrowym odżywianiu i suplementacji, a codziennie pogłębiam swoją wiedzę poprzez kursy, książki medyczne oraz powtórki materiału z uczelni. Dążę do tego, aby być na bieżąco z najnowszymi trendami i badaniami w dziedzinie dietyki.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja, która zostanie wysłana do Uczestników szkolenia po zakończonym szkoleniu.

# Adres

Brody 94a

34-130 Brody

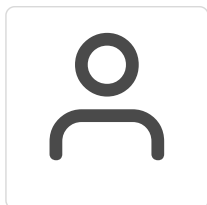
woj. małopolskie

Sala szkoleniowa.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

# Kontakt



**Rożek Agnieszka**

**E-mail** [biuro@proinnowacja.pl](mailto:biuro@proinnowacja.pl)

**Telefon** (+48) 608 313 826