



## Trener żywienia - podstawy żywienia, dietetyka kliniczna oraz podstawy aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia

Numer usługi 2024/11/04/28768/2394307

2 700,00 PLN brutto  
2 700,00 PLN netto  
142,11 PLN brutto/h  
142,11 PLN netto/h

Centrum  
Kształcenia Kadr  
Sportowych  
Bartłomiej Cienciąła



📍 Biała Podlaska / stacjonarna  
🏷️ Usługa szkoleniowa  
🕒 19 h  
📅 30.11.2024 do 01.12.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby interesujące się dietetyką i zagadnieniami fizjologii człowieka, anatomą i żywnością, posiadające wiedzę z zakresu żywienia i fizjologii człowieka. Kurs przeznaczony dla przyszłych trenerów personalnych, dietetków, wszystkich którzy chcą zdobyć podstawową wiedzę niezbędną do prowadzenia konsultacji indywidualnych oraz grupowych w zakresie dietetyki i żywienia
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	19
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Absolwent stosuje najważniejsze zasady racjonalnego żywienia wraz z uwzględnieniem aktywności fizycznej oraz zasad zdrowego stylu życia. Ponadto planuje postępowanie dietetyczne u pacjentów z najczęściej występującymi zaburzeniami i schorzeniami. Rozumie personalizację żywienia, treningu oraz suplementacji wraz z uwzględnieniem często występujących zaburzeń. Zdobyta wiedza pozwoli na wprowadzenie nowej usługi.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Posługuje się wiedzą z zakresu żywienia i dietetyki	Omawia rolę racjonalnego żywienia	Test teoretyczny
	Definiuje takie pojęcia jak BMI, BMR, indeks i ładunek glikemiczny, indeks insulinowy	Test teoretyczny
	Wymienia i opisuje rolę aminokwasów, witamin i minerałów	Test teoretyczny
Charakteryzuje poszczególne systemy żywieniowe	Dostosowuje rodzaj zmiany żywienia do klienta	Test teoretyczny
	Wymienia kontrowersyjne produkty i składniki	Test teoretyczny
Porusza się w obszarze schorzeń związanych z odżywianiem i wpływem odżywiania na organizm	Definiuje insulinooporność, cukrzycę, schorzenia tarczycy, zespół policystycznych jajników,	Test teoretyczny
Ocena prawidłowości w programach żywieniowych i dietetycznych	Dostosowuje składniki pokarmowe w sposób zindywidualizowany	Test teoretyczny
	Opisuje rolę układu odpornościowego	Test teoretyczny
	Wymienia zaburzenia układu pokarmowego i omawia przyczyny ich powstawania	Test teoretyczny
Stosuje ruch jako formę dbania o zdrowie	Wymienia zasady WHO odnośnie potrzeby ruchu	Test teoretyczny
	Wymienia formy aktywności ruchowej i treningów indywidualnych i grupowych	Test teoretyczny
	Definiuje wpływ akrywności ruchowej na działanie organizmu	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja 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?**

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

1. Rola racjonalnego żywienia
2. Makroelementy
3. Mikroelementy
4. Witaminy i minerały
5. Rola aminokwasów
6. Jak uwzględnić straty w produktach?
7. Kalorie
8. Omówienie najpopularniejszych zagadnień takich jak: indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny, indeks insulinowy, BMI, BMR.
9. Nawadnianie organizmu
10. Wszystko o kawie i o jej wpływie na zdrowie.
11. Sen
12. Liczba posiłków w ciągu dnia dla poszczególnych osób oraz odpowiednie przerwy między nimi.
13. Gęstość energetyczna produktów.
14. Charakterystyka poszczególnych systemów żywieniowych oraz popularnych diet
15. Kontrowersyjne produkty
16. Czy możemy uratować naszą planetę znacząco ograniczając spożycie mięsa?
17. Smażenie
18. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, wygląd oraz samopoczucie.
19. Czym różni się wysiłek w strefie przemian beztlenowych od wysiłku w strefie przemian tlenowych?
20. Omówienie poszczególnych form aktywności fizycznej. Trening siłowy, crossfit, kalistenika, biegi długodystansowe, sprinty oraz interwały, rower, nordic walking, zumba / fitness.
21. Jak długo powinien trwać trening i od czego jest to uzależnione? Ile powinniśmy wykonywać jednostek treningowych w skali tygodnia?
22. Wpływ pory dnia na trening. Omówienie biorytmu.
23. Biochemia wysiłku
24. Ocena budowy sylwetki. Proporcje jako punkt wyjściowy. Czy somatotypy w ogóle istnieją?
25. Monitorowanie postępów: waga, centymetr, lustro, ubrania, fałdomierz, ocena składu ciała.
26. Insulinooporność
27. Cukrzyca
28. Schorzenia tarczycy
29. Zespół policystycznych jajników (PCOS) – przyczyny oraz skutki.
30. Zaburzenia hormonalne u mężczyzn.

31. Trądzik oraz zmiany skórne – przyczyna powstawania.

32. Rola układu odpornościowego oraz mechanizm działania.

33. Zaburzenia układu pokarmowego wraz z omówieniem przyczyn oraz postępowania żywieniowego,

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 23</b> Rola racjonalnego żywienia, Makroelementy i Mikroelementy, Witaminy i minerały	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	09:00	09:45	00:45
<b>2 z 23</b> Rola aminokwasów, Jak uwzględnić straty w produktach? Kalorie	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 23</b> Omówienie najpopularniejszych zagadnień takich jak: indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny, indeks insulinowy, BMI, BMR.	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	10:30	11:15	00:45
<b>4 z 23</b> Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	11:15	11:30	00:15
<b>5 z 23</b> Nawadnianie organizmu, Wszystko o kawie i o jej wpływie na zdrowie. Sen.	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 23</b> Liczba posiłków w ciągu dnia dla poszczególnych osób oraz odpowiednie przerwy między nimi.	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	12:15	13:00	00:45
<b>7 z 23</b> Gęstość energetyczna produktów. Charakterystyka poszczególnych systemów żywieniowych oraz popularnych diet	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	13:00	13:45	00:45
<b>8 z 23</b> Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	13:45	14:15	00:30
<b>9 z 23</b> Kontrowersyjne produkty. Czy możemy uratować naszą planetę znacząco ograniczając spożycie mięsa? Smażenie.	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	14:15	15:00	00:45
<b>10 z 23</b> Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, wygląd oraz samopoczucie. Czym różni się wysiłek w strefie przemian beztlenowych od wysiłku w strefie przemian tlenowych?	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>11 z 23</b></p> <p>Omówienie poszczególnych form aktywności fizycznej. Trening siłowy, crossfit, kalistenika, biegi długodystansowe, sprinty oraz interwały, rower, nordic walking, zumba / fitness.</p>	Katarzyna Potykanowicz	30-11-2024	15:45	16:30	00:45
<p><b>12 z 23</b> Jak długo powinien trwać trening i od czego jest to uzależnione? Ile powinniśmy wykonywać jednostek treningowych w skali tygodnia?</p>	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	09:00	09:45	00:45
<p><b>13 z 23</b> Wpływ pory dnia na trening. Omówienie biorytmu. Biochemia wysiłku</p>	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	09:45	10:30	00:45
<p><b>14 z 23</b> Ocena budowy sylwetki. Proporcje jako punkt wyjściowy. Czy somatotypy w ogóle istnieją?</p>	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	10:30	11:15	00:45
<p><b>15 z 23</b> Przerwa</p>	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	11:15	11:30	00:15
<p><b>16 z 23</b></p> <p>Monitorowanie postępów: waga, centymetr, lustro, ubrania, fałdomierz, ocena składu ciała.</p>	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 23</b> Insulinooporność , Cukrzyca, Schorzenia tarczycy	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	12:15	13:00	00:45
<b>18 z 23</b> Zespół policystycznych jajników (PCOS) – przyczyny oraz skutki. Zaburzenia hormonalne u mężczyzn.	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	13:00	13:45	00:45
<b>19 z 23</b> Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	13:45	14:15	00:30
<b>20 z 23</b> Zaburzenia hormonalne u mężczyzn. Trądzik oraz zmiany skórne – przyczyna powstawania.	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	14:15	15:00	00:45
<b>21 z 23</b> Rola układu odpornościowego oraz mechanizm działania.	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	15:00	15:45	00:45
<b>22 z 23</b> Zaburzenia układu pokarmowego wraz z omówieniem przyczyn oraz postępowania żywieniowego,	Katarzyna Potykanowicz	01-12-2024	15:45	16:30	00:45
<b>23 z 23</b> Walidacja	-	01-12-2024	16:30	17:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny

Cena

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 700,00 PLN
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 700,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	142,11 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	142,11 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Potykanowicz

mgr dietetyki 2022

Kursy, konferencje, certyfikaty:

11.2021 r. . Dietetyka Sportowa – Centrum Kształcenia Kadr Sportowych

07.2021 r. Jak dobrze inwestować kalorie część I i II”

05.2021 r. V Konferencja Gastroenterologiczna " Studenci studentom- medycyna dla każdego "  
Systemy odżywiania

Zaawansowane systemy odchudzania

Dietoterapia: Insulinoodporność

Nietolerancja histaminy (NH) - powszechny ale wciąż niedoceniany problem. Wsparcie dietetyczne i suplementacja pacjenta z NH

Zespół jelita nadwrażliwego u pacjentów z nieaktywną chorobą zapalną jelit

MIKROBIOTA - KLUCZ DO REGULACJI MASY CIAŁA?

Konferencja Psychodietetyka - fakty i mity

Hipoglikemia reaktywna - Postępowanie dietetyczne

Endometrioza - Dieta diagnostyka i suplementacja

Prowadzi prywatną praktykę.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

notatniki, materiały szkoleniowe

### Informacje dodatkowe

Zajęcia prowadzone w formie wykładów, zajęć teoretyczno - praktycznych, zajęć praktycznych i hospitacji zajęć.

Notatniki, napoje.



# Adres

ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 13/29

21-500 Biała Podlaska

woj. lubelskie

Sala szkoleniowa CKKS

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- winda

# Kontakt



**Karolina Florczak**

**E-mail** sekretariat@ckks.pl

**Telefon** (+48) 733 330 303