



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA



Szkolenie z zakresu dietetyki sportowej

Numer usługi 2024/12/02/161937/2442601

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 05.04.2025 do 13.04.2025

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: <ul style="list-style-type: none">• Trenerów personalnych, chcących poszerzyć wiedzę na temat diety swoich klientów.• Dietetyków, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie dietetyki sportowej.• Osób pracujących w branży fitness.• Studentów kierunków związanych z dietetyką, żywieniem lub sportem.• Pasjonatów zdrowego stylu życia i osób zajmujących się amatorsko doradztwem żywieniowym.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	04-04-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie wiedzy i umiejętności w zakresie diety sportowej, w tym dostosowywania zasad żywieniowych do konkretnych problemów zdrowotnych i stylu życia klientów.

- Uczestnicy nauczą się analizować potrzeby żywieniowe różnych grup klientów (osoby z Hashimoto, insulinoopornością, na diecie roślinnej itd.).
- Będą potrafili proponować zmiany żywieniowe, które wspierają zdrowie i poprawiają wyniki sportowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje elementy bilansowania diet roślinnych i roli suplementacji.	Prawidłowo dobiera elementy bilansowania diety roślinnej	Test teoretyczny
Opisuje zasady diety śródziemnomorskiej i jej zastosowania w praktyce.	wymienia główne zasady diety śródziemnomorskiej i opisuje je	Test teoretyczny
wskazują sytuacje wymagających diagnostyki lub konsultacji specjalistycznej.	właściwie dobiera i opisuje sytuacje wymagających diagnostyki lub konsultacji specjalistycznej.	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

SZKOLENIE ODBYWA SIĘ W GODZINACH LEKCYJNYCH,

PRZERWY ELASTYCZNIE.

Walidacja wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia

Nasz program szkoleniowy z zakresu dietetyki sportowej został opracowany w oparciu o:

- Najlepsze praktyki naukowe – szkolenie bazuje na informacjach zgodnych z najnowszymi badaniami naukowymi oraz standardami żywieniowymi.
- Doświadczenie naszych ekspertów – prowadzący to specjaliści z różnych dziedzin, w tym praktycy i naukowcy z wieloletnim doświadczeniem.
- Systematyzacja wiedzy i praktyki – kurs został zaprojektowany w taki sposób, aby przekazać kompleksową wiedzę w przystępnej i logicznej strukturze, która odpowiada codziennej pracy trenerów personalnych, dietetyków i nie tylko.

PROGRAM SZKOLENIA :

1. Podstawy dietetyki i praca z klientem zdrowym

Bilans energetyczny i zapotrzebowanie kaloryczne.

Analiza makro- i mikroskładników odżywczych.

Praktyczne wskazówki do pracy z klientem

2. Żywność osób aktywnych fizycznie

Jak wyliczyć zapotrzebowanie i rozkładać makroskładniki?

Modele żywieniowe w sporcie (keto, intermittent fasting, carb cycling).

Nawodnienie i suplementacja przed, w trakcie i po treningu.

3. Praca z klientem wymagającym specyficznego podejścia

Dieta roślinna, śródziemnomorska i indywidualizacja planów żywieniowych.

Dietoterapia w przypadkach klinicznych: Hashimoto, insulinooporność, nadciśnienie.

Żywność dzieci, seniorów i kobiet w ciąży.

4. Psychodietetyka i motywacja klienta

Jak radzić sobie z zajadaniem stresu i uzależnieniem od jedzenia?

Budowanie trwałych nawyków żywieniowych.

Efektywna komunikacja i ustalanie celów z klientem.

Test teoretyczny sprawdzający wiedzę.

5. Walidacja, Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych / lekcyjnych (45min)

Łącznie 40 godzin lekcyjnych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 40 wykład: Znaczenie aktywności fizycznej i zdrowej diety u człowieka – konsekwencje bezruchu i złego odżywiania – dostarczamy argumenty do tego, żeby zachęcać podopiecznego do zmiany stylu życia.	Paulina Nieczypor	05-04-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 40 Przerwa	Paulina Nieczypor	05-04-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 40 Wykład: Jak ustalić kaloryczność diety	Paulina Nieczypor	05-04-2025	11:45	13:00	01:15
4 z 40 Wykład: Makroskładniki – dokładnie omówienie funkcji, źródeł, zapotrzebowania dla zdrowego człowieka	Paulina Nieczypor	05-04-2025	13:00	14:30	01:30
5 z 40 Przerwa	Paulina Nieczypor	05-04-2025	14:30	15:00	00:30
6 z 40 Wykład: Mikroskładniki – ważne i trudne do zbilansowania w diecie	Paulina Nieczypor	05-04-2025	15:00	15:45	00:45
7 z 40 Wykład: Praktyka w gabinecie – jakie kwestie najczęściej wyjaśniamy	Paulina Nieczypor	05-04-2025	15:45	16:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 40 Przerwa	Paulina Nieczypor	05-04-2025	16:45	17:00	00:15
9 z 40 Wykład: Suplementacja	Paulina Nieczypor	05-04-2025	17:00	17:15	00:15
10 z 40 Wykład: Analiza składu ciała - jak dobrze przeprowadzić i zinterpretować badanie?	Paulina Nieczypor	05-04-2025	17:15	17:30	00:15
11 z 40 Wykład: Korzyści płynące ze sportu – jak przekonać klienta do zmiany?	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	10:00	10:05	00:05
12 z 40 Wykład: Jak wyliczyć zapotrzebowanie u osoby trenującej?	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	10:05	12:20	02:15
13 z 40 Przerwa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	12:20	12:50	00:30
14 z 40 Wykład: Rozkład makroskładników w w diecie osoby trenującej	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	12:50	14:20	01:30
15 z 40 Wykład: Różne modele żywieniowe wykorzystywane w sporcie – dieta keto, IF, carb cycling	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	14:20	15:05	00:45
16 z 40 Przerwa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	15:05	15:20	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 40 Wykład: Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	15:20	15:50	00:30
18 z 40 Wykład: Sportowiec a redukcja - jak ustalić bilans kaloryczny, optymalne spożycie makroskładników	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	15:50	16:20	00:30
19 z 40 Przerwa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	16:20	16:35	00:15
20 z 40 Wykład: Przegląd suplementów - zastosowanie, badania naukowe	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	16:35	17:00	00:25
21 z 40 Wykład: Żywnienie i nawodnienie okołotreningowe / okołostartowe	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	17:00	17:15	00:15
22 z 40 Wykład: Żywnienie w okresie kontuzji	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	06-04-2025	17:15	17:30	00:15
23 z 40 Wykład: Jak wspólnie ustalić dobry cel z klientem.	Karolina Osińska	12-04-2025	10:00	11:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 40 Wykład: Klient zdemotywowany - jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymać klienta w procesie	Karolina Osińska	12-04-2025	11:15	12:30	01:15
25 z 40 Przerwa	Karolina Osińska	12-04-2025	12:30	12:45	00:15
26 z 40 Wykład: Zajadanie stresu - jak pomóc klientowi	Karolina Osińska	12-04-2025	12:45	13:45	01:00
27 z 40 Wykład: Czy jedzenie uzależnia? Problem ze słodyczami i słonymi przekąskami.	Karolina Osińska	12-04-2025	13:45	14:45	01:00
28 z 40 Przerwa	Karolina Osińska	12-04-2025	14:45	15:15	00:30
29 z 40 Wykład: Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem / psychodietetykiem?	Karolina Osińska	12-04-2025	15:15	16:15	01:00
30 z 40 Przerwa	Karolina Osińska	12-04-2025	16:15	16:30	00:15
31 z 40 Wykład: Dlaczego utrzymanie efektów redukcji jest takie trudne - czyli budowanie na stałe nawyków vs szybkie diety.	Karolina Osińska	12-04-2025	16:30	17:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 40 Wykład: Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	10:00	14:00	04:00
33 z 40 Przerwa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	14:00	14:30	00:30
34 z 40 Wykład: Klient na diecie roślinnej - jak bilansować diety wege + suplementacja + podstawowe błędy żywieniowe	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	14:30	14:45	00:15
35 z 40 Wykład: Czy trener personalny / dietetyk powinien zlecać badania? Na co warto zwrócić uwagę, jakie badania polecać warto, jak pacjent powinien się do badania przygotować.	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	14:45	15:30	00:45
36 z 40 Przerwa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	15:30	15:45	00:15
37 z 40 Wykład: Najzdrowsza dieta świata - co Polacy mogą wprowadzić do swojego życia z diety śródziemnomorskiej?	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	15:45	16:45	01:00
38 z 40 Przerwa	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 40 Walidacja efektów uczenia się - test teoretyczny	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	17:00	17:15	00:15
40 z 40 Podsumowanie szkolenia	Agnieszka Wianecka-Włodarczyk	13-04-2025	17:15	17:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Agnieszka Wianecka-Włodarczyk

Specjalizuję się w dietoterapii otyłości, chorób metabolicznych oraz chorób przewodu pokarmowego. Współpracuję ze sportowcami sportów siłowych oraz wytrzymałościowych. Jako dietetyk sportowy działa w #DietetykaNieNaŻarty i przygotowuję również z zawodników do startów sportowych. Często prowadzi osoby aktywne fizycznie z problemami zdrowotnymi, którzy chcą zadbać równocześnie o poprawę zdrowia i formę sportową. Uczestniczy w licznych szkoleniach oraz konferencjach, dzięki którym stale podnosi swoje kwalifikację

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu



2 z 3

Karolina Osińska



Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu oraz WSP w Gdańsku

Specjalizuję się w :

- chorobach tarczycy (niedoczynność, nadczynność, Hashimoto)
- zaburzeniach gospodarki węglowodanowej: insulinooporność, cukrzyca typu 1 i 2 - PCOS
- problemach z przewodem pokarmowym: wzdęcia, zaparcia, IBS, SIBO, refluks
- alergiach i nietolerancjach pokarmowych
- dnie moczanowej
- przygotowaniu do ciąży, ciąży oraz karmieniu piersią
- poprawie profilu lipidowego
- kompulsywnym objadaniem się (BED)
- jedzeniem pod wpływem emocji i stresu
- jedzeniem nocnym (NES)
- błędnym kołem odchudzania
- obsesyjnymi myślami dotyczącymi jedzenia i kontroli wagi



3 z 3

Paulina Nieczypor

Ekspert w prowadzeniu kursów kwalifikacji zawodowych w obszarach takich jak żywienie, zdrowie i sektory zawodowe.

- Certyfikat Poziom 2 z Pracy w Sektorze Zdrowia (The London College of Beauty Therapy Ltd, Wielka Brytania, 2014)
- Certyfikat Poziom 2 z Żywienia i Zdrowia (The London College of Beauty Therapy Ltd, Wielka Brytania, 2014)
- Nagroda Poziom 2 z Bezpieczeństwa Żywności (2010)

Osoba ta posiada bogate doświadczenie we współpracy z instytucjami edukacyjnymi, takimi jak Sunderland College i Preston College. Prowadziła kursy kwalifikacji zawodowych w tematach takich jak:

- Dieta, wartości odżywcze i zdrowie człowieka

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia/ zaświadczenie o ukończeniu szkolenia

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat

Warunki techniczne

Wymagane:

- wymagania sieciowe, oprogramowanie - **komputer ze stabilnym połączeniem do Internetu (min 10Mbit/s download i 1Mbit/s upload);**

- **przeglądarka internetowa** Chrome lub Firefox;
- wymagania w sprzęt - dobrej jakości **mikrofon lub słuchawki**;
- rodzaj komunikatora- Szkolenie odbędzie się na platformie ZOOM

Minimalne wymagania sprzętowe:

Procesor jednordzeniowy o taktowaniu co najmniej 1Ghz,

Pamięć RAM – zalecana 4Gb,

w laptopach posiadających jeden lub dwa rdzenie liczba klatek na sekundę jest ograniczona podczas udostępniania ekranu (około 5 klatek na sekundę). Aby uzyskać optymalne wyniki podczas udostępniania ekranu z laptopów, zalecamy wykorzystanie procesora posiadającego cztery procesory lub więcej,

System Linux wymaga procesora lub karty graficznej z obsługą sterownika OpenGL 2.0 lub nowszej wersji.

- **Uczestnik otrzyma link do szkolenia przed rozpoczęciem usługi**
- **Link będzie ważny przez cały okres trwania usługi**

Kontakt



Patrycja Foremniak

E-mail patrycja-foremniak@wp.pl

Telefon (+48) 729 010 199