



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

Numer usługi 2025/07/29/28768/2909309

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 Cieniała

★★★★★ 4,9 / 5
2 776 ocen

📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 26.08.2025 do 28.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Osoby interesujące się dietetyką i zagadnieniami fizjologii człowieka, anatomą i żywieniem, 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

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

25-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 aktywności 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

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

TAK

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

TAK

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
1 z 23 Rola racjonalnego żywienia, Makroelementy i Mikroelementy, Witaminy i minerały	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 23 Rola aminokwasów, Jak uwzględnić straty w produktach? Kalorie	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 23 Omówienie najpopularniejszych zagadnień takich jak: indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny, indeks insulinowy, BMI, BMR.	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	10:30	11:15	00:45
4 z 23 Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 23 Nawadnianie organizmu, Wszystko o kawie i o jej wpływie na zdrowie. Sen.	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	11:30	12:15	00:45
6 z 23 Liczba posiłków w ciągu dnia dla poszczególnych osób oraz odpowiednie przerwy między nimi.	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 23 Gęstość energetyczna produktów. Charakterystyka poszczególnych systemów żywieniowych oraz popularnych diet	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	13:00	13:45	00:45
8 z 23 Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	13:45	14:15	00:30
9 z 23 Kontrowersyjne produkty. Czy możemy uratować naszą planetę znacząco ograniczając spożycie mięsa? Smażenie.	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	14:15	15:00	00:45
10 z 23 Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, wygląd oraz samopoczucie. Czym różni się wysiłek w strefie przemian beztlenowych od wysiłku w strefie przemian tlenowych?	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	15:00	15:45	00:45
11 z 23 Omówienie poszczególnych form aktywności fizycznej. Trening siłowy, crossfit, kalistenika, biegi długodystansowe, sprinty oraz interwały, rower, nordic walking, zumba / fitness.	Katarzyna Potykanowicz	26-08-2025	15:45	16:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 23 Jak długo powinien trwać trening i od czego jest to uzależnione? Ile powinniśmy wykonywać jednostek treningowych w skali tygodnia?	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	09:00	09:45	00:45
13 z 23 Wpływ pory dnia na trening. Omówienie biorytmu. Biochemia wysiłku	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	09:45	10:30	00:45
14 z 23 Ocena budowy sylwetki. Proporcje jako punkt wyjściowy. Czy somatotypy w ogóle istnieją?	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	10:30	11:15	00:45
15 z 23 Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	11:15	11:30	00:15
16 z 23 Monitorowanie postępów: waga, centymetr, lustro, ubrania, fałdomierz, ocena składu ciała.	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	11:30	12:15	00:45
17 z 23 Insulinooporność, Cukrzyca, Schorzenia tarczycy	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	12:15	13:00	00:45
18 z 23 Zespół policystycznych jajników (PCOS) – przyczyny oraz skutki. Zaburzenia hormonalne u mężczyzn.	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 23 Przerwa	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	13:45	14:15	00:30
20 z 23 Zaburzenia hormonalne u mężczyzn. Trądzik oraz zmiany skórne – przyczyna powstawania.	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	14:15	15:00	00:45
21 z 23 Rola układu odpornościowego oraz mechanizm działania.	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	15:00	15:45	00:45
22 z 23 Zaburzenia układu pokarmowego wraz z omówieniem przyczyn oraz postępowania żywieniowego,	Katarzyna Potykanowicz	28-08-2025	15:45	16:30	00:45
23 z 23 Walidacja	-	28-08-2025	16:30	17:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	142,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	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: Insulinooporność

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

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