



## Kurs Dietetyka kliniczna i Trening zdrowotny GymMed Academy.

Numer usługi 2025/08/04/178782/2922142

630,00 PLN brutto  
630,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h

FIVE MED SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

14 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 28.02.2026 do 28.02.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Dietetyka                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Identyfikatory projektów        | Małopolski Pociąg do kariery                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Grupa docelowa usługi           | <b>Dietetycy i studenci dietetyki,</b><br><b>Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i fizjoterapeuci,</b><br><b>Lekarze, pielęgniarki oraz inni pracownicy ochrony zdrowia,</b><br><b>Osoby zmagające się z insulinoopornością, cukrzycą typu 2,</b><br><b>nadciśnieniem lub hipercholesterolemią</b> |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Maksymalna liczba uczestników   | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Data zakończenia rekrutacji     | 25-02-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Liczba godzin usługi            | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0                                                                                                                                                                                                                 |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Dietetyka kliniczna i trening zdrowotny” przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i uzasadniania interwencji żywieniowo-ruchowej u osób z zaburzeniami metabolicznymi (otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, dyslipidemie). Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi dobrać parametry żywienia i aktywności zgodnie z EBM, zaprojektować bezpieczny program treningowy, monitorować wskaźniki kliniczne i wprowadzać uzasadnione korekty.

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

| Efekty uczenia się                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Komponuje i modyfikuje jadłospis kliniczny dla osób z zaburzeniami metabolicznymi                  | Wprowadza dietę o niskim indeksie glikemicznym dla osób z cukrzycą typu 2 oraz insulinoopornością<br><br>Rozróżnia źródła kwasów tłuszczowych w diecie<br><br>Definiuje otyłość, ocenia stopień otyłości<br><br>Uzasadnia wprowadzenie diety niskosodowej u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Projektuje bezpieczny program treningu zdrowotnego (oporowy + aerobowy) z progresją                | Weryfikuje przeciwwskazania i kwalifikuje do wysiłku<br><br>Dobiera intensywność, objętość i częstotliwość treningu dla danej jednostki chorobowej                                                                                                                                                                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Stosuje aktualne rekomendacje towarzystw naukowych (żywienie i aktywność) w IO/T2D/NT/dyslipidemii | Kwalifikuje przypadek kliniczny do odpowiedniego schematu postępowania na podstawie wytycznych<br><br>Dobiera tygodniową dawkę aktywności (minuty/tydzień, intensywność, typ) zgodnie z rekomendacjami dla danej jednostki<br><br>Porządkuje priorytety interwencji (żywienie/aktywność) w określonych fenotypach metabolicznych | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                          | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Monitoruje, interpretuje i ocenia wskaźniki zdrowotne; wdraża korekty planu | <p>Interpretuje glikemię na czczo, HbA<sub>1c</sub>, lipidogram, RR, BMI/obwody wg progów klinicznych</p> <p>Identyfikuje odchylenia wymagające interwencji i dobiera adekwatną korektę (dieta/trening/monitoring)</p> <p>Oceni skuteczność po 4–6 tygodniach na podstawie wskaźników i decyduje o kontynuacji/zmianie interwencji</p> | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## 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

### Ramowy program usługi

#### 1) Adresaci szkolenia

Osoby pracujące lub przygotowujące się do pracy w obszarze dietetyki/aktywności fizycznej i zdrowia publicznego (dietetycy, trenerzy zdrowotni, fizjoterapeuci, instruktorzy), które chcą samodzielnie planować i uzasadniać interwencje żywieniowo-ruchowe u osób z zaburzeniami metabolicznymi (otyłość/MetS, insulinooporność, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, dyslipidemie).

#### 2) Warunki organizacyjne

- **Wielkość grupy:** do 24 osób; podczas części praktycznej praca w **podgrupach 2-osobowych**.
- **Stanowiska:** dla każdego uczestnika **stanowisko w sali wykładowej** z dostępem do Internetu.
- **Wypożyczenie/wymagania:** rzutnik; oprogramowanie kalkulacyjne/planowania jadłospisów; przykładowe kwestionariusze przesiewowe (PHQ-9, GAD-7, ankiety żywieniowe); materiały case-study.

- **Model/e do ćwiczeń:** podczas symulowanych konsultacji – **2 osoby symulacyjne** (role-play) na całą grupę oraz nagrane scenariusze kliniczne.

### 3) Tryb i wymiar godzin

- Szkolenie realizowane w **godzinach dydaktycznych (45 min)**.
- **Łącznie: 8 godzin dydaktycznych** (co odpowiada ok. **7 godzinom zegarowym**).
- **Podział:** teoria **4 godz. dyd.**, praktyka (warsztaty/case-study/symulacje) **4 godz. dyd.**
- **Przerwy:** 15 minut po każdym 90 minutach zajęć; zaplanowana dłuższa 30- minutowa przerwa obiadowa, **przerwy są wliczone** w czas trwania usługi.

### 4) Walidacja (opis organizacji)

- **Metoda walidacji:** test teoretyczny on-line (MCQ/SBA, pytania scenariuszowe), **wynik automatyczny** generowany przez system.
- **Struktura testu:** 20 pytań, czas 20 minut; sekcje: żywienie w T2D/NT/dyslipidemiach/MetS, trening zdrowotny, psychodietetyka, case-study.
- **Warunki przeprowadzenia:** sala wykładowa; nadzór trenera egzaminatora; instrukcja przed startem; jednolity czas dla całej grupy.
- **Dokumentacja:** raport z systemu testowego (wynik ogólny i sekcyjne), lista obecności.
- **Progi zaliczenia (spójne z celami/efektami):** wynik testu  $\geq 60\%$ .

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                           | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 13 Dietetyka<br>Kliniczna i<br>Trening<br>Zdrowotny /<br>Otyłość i zespół<br>metaboliczny –<br>definicje,<br>patofizjologia,<br>epidemiologia | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |
| 2 z 13 Podstawowe<br>informacje i<br>epidemiologia<br>chorób<br>metabolicznych                                                                    | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |
| 3 z 13 Przerwa                                                                                                                                    | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 11:30               | 11:45               | 00:15         |
| 4 z 13 Cukrzyca<br>typu 2 –<br>przyczyny i<br>zalecenia<br>dietetyczne<br>(EBM)                                                                   | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 11:45               | 12:30               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                   | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>5 z 13</div> Hipercholesterolemia/dyslipidemie – przyczyny i zalecenia dietetyczne (EBM)             | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 12:30               | 13:15               | 00:45         |
| <div>6 z 13</div> Przerwa                                                                                 | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 13:15               | 13:45               | 00:30         |
| <div>7 z 13</div> Nadciśnienie tętnicze – przyczyny i zalecenia dietetyczne (EBM)                         | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 13:45               | 14:30               | 00:45         |
| <div>8 z 13</div> Psychodietetyka – kwestionariusze przesiewowe i komunikacja kliniczna                   | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 14:30               | 15:15               | 00:45         |
| <div>9 z 13</div> Przerwa                                                                                 | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| <div>10 z 13</div> Trening zdrowotny w chorobach metabolicznych – łączenie wysiłku oporowego i aerobowego | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| <div>11 z 13</div> Dieta przeciwzapalna – studium przypadku (dobór i modyfikacje jadłospisu)              | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |
| <div>12 z 13</div> Wyniki badań własnych i ich interpretacja – wnioski do praktyki                        | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 16:30               | 16:40               | 00:10         |
| <div>13 z 13</div> Przeprowadzenie walidacji                                                              | KAROL MAKIEL | 28-02-2026            | 16:40               | 17:00               | 00:20         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena       |
|-------------------------------------------|------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 630,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 630,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 90,00 PLN  |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN  |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### KAROL MAKIEL

Otrzymałem tytuł doktora z wyróżnieniem w dziedzinie nauk medycznych i zdrowotnych. Jestem autorem licznych publikacji naukowych dotyczących wpływu diety i aktywności fizycznej na zdrowie i skład ciała osób z otyłością oraz zespołem metabolicznym.

Posiadam tytuł magistra dietetyki klinicznej, a w mojej praktyce zawodowej stosuję wiedzę zdobytą podczas studiów z psychoterapii w Collegium Medicum UJ. Od 14 lat pracuję jako trener personalny oraz dietetyk kliniczny i sportowy.

Swoją wiedzę dzielę się z studentami, prowadząc zajęcia m.in. na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Regularnie udzielam wywiadów dla programów edukacyjnych Telewizji Polskiej.

W ciągu 5 lat brałem udział w ogólnopolskich zawodach kulturystycznych, zdobywając 3 złote, 3 srebrne i 3 brązowe medale. Jestem współwłaścicielem GymMed Academy, gdzie prowadzę kursy i szkolenia dla trenerów personalnych oraz dietetyków.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kompleksowe materiały szkoleniowe

- Otrzymaśz obszerne materiały w formie elektronicznej (prezentacje, schematy diet, listy zaleceń) podsumowujące każdy moduł, dzięki czemu będziesz mógł/mogła wrócić do nich po zakończeniu szkolenia.

Arkusze i narzędzia do planowania

- Udostępnimy Ci autorski arkusz kalkulacyjny ułatwiający obliczanie zapotrzebowania kalorycznego, rozkładu makroskładników oraz wymienników węglowodanowych, a także gotowe szablony planów treningowych dostosowanych do różnych poziomów zaawansowania.

#### Certyfikat ukończenia

- Po zaliczeniu testu końcowego otrzymasz imienny certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności i wiedzę. Certyfikat wystawiany jest przez akredytowaną placówkę szkoleniową GymMed, co zwiększa jego wartość na rynku pracy.

## Adres

ul. Skąleczna 2  
31-065 Kraków  
woj. małopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**KAROL MAKIEL**

**E-mail** karolmakiel@gmail.com

**Telefon** (+48) 513 836 578