



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 305 ocen

Dietoterapia chorób cywilizacyjnych. Szkolenie.

Numer usługi 2025/09/01/45536/2975250

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 22.11.2025 do 22.11.2025

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	- trenerów personalnych i instruktorów fitness, współpracujących z osobami cierpiącymi na choroby cywilizacyjne, - pracowników wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjalistów zajmujących się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem, - pracowników branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefów kuchni, kucharzy, menedżerów restauracji, firm cateringowych, osób planujących menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, domy opieki i inne placówki), - dietetyków szukających aktualizacji wiedzy i narzędzi, - studentów dietetyki i medycyny oraz -osób planujących rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki, - osób z chorobami cywilizacyjnymi (pacjenci) i ich bliskich, chcących lepiej zrozumieć swoją chorobę i dowiedzieć się jak odpowiednio się odżywiać, - uczestników projektów: Kierunek-Rozwój (WUP Toruń) oraz „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” (WUP Kraków).
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	21-11-2025

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do planowania, wdrażania i modyfikowania interwencji dietetycznych u osób z chorobami dietozależnymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
określa mechanizmy patofizjologiczne chorób cywilizacyjnych oraz ich zależność od stylu życia i diety	wskazuje główne czynniki ryzyka i mechanizmy rozwoju chorób takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zależności między dietą a rozwojem i przebiegiem chorób cywilizacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
planuje praktyczne zalecenia dietetyczne z uwzględnieniem potrzeb pacjenta i współistniejących chorób	określa zasady tworzenia jadłospisu lub planu żywieniowego z uwzględnieniem wytycznych i preferencji pacjenta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa jak modyfikować zalecenia w zależności od obecności chorób współistniejących	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
określa rolę interdyscyplinarnego podejścia w terapii chorób przewlekłych	wskazuje rolę innych specjalistów (lekarza, psychologa, trenera) w procesie leczenia pacjenta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa jak zaplanować działania wspierające we współpracy z innymi członkami zespołu terapeutycznego	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

1. Szkolenie dedykowane dla:

- trenerów personalnych i instruktorów fitness, współpracujących z osobami cierpiącymi na choroby cywilizacyjne,
- pracowników wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjalistów zajmujących się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem,
- pracowników branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefów kuchni, kucharzy, menedżerów restauracji, firm cateringowych, osób planujących menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, domy opieki i inne placówki),
- dietetyków szukających aktualizacji wiedzy i narzędzi,
- studentów dietetyki i medycyny oraz
- osób planujących rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki,
- osób z chorobami cywilizacyjnymi (pacjenci) i ich bliskich, chcących lepiej zrozumieć swoją chorobę i dowiedzieć się jak odpowiednio się odżywiać,
- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój (WUP Toruń) oraz „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” (WUP Kraków).

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie szkolenia, które trwa 8 h zegarowych przewidziano 30 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program zajęć:

Moduł 1. Wprowadzenie – choroby cywilizacyjne i rola dietoterapii.

- Czym są choroby cywilizacyjne – przegląd i klasyfikacja
- Rola stylu życia i diety w prewencji i leczeniu
- Cele dietoterapii w praktyce gabinetowej

Moduł 2. Nadwaga i otyłość: przyczyny, konsekwencje, interwencja żywieniowa.

- Fizjologia otyłości i nadwagi
- Deficyt kaloryczny i jakość diety
- Znaczenie błonnika, indeksu sytości, aktywności fizycznej
- Skuteczne strategie redukcji masy ciała

Moduł 3. Insulinooporność i cukrzyca typu 2: podobieństwa i różnice w dietoterapii.

- Patofizjologia IO i cukrzycy typu 2
- Rekomendowane modele żywienia i styl życia
- Bilans węglowodanowy, źródła cukrów
- Studium przypadku – jadłospis dla pacjenta z IO i T2DM

Moduł 4. PCOS i insulinooporność: dieta jako element leczenia zespołu policystycznych jajników.

- Związek PCOS z IO i stanem zapalnym
- Dieta przeciwzapalna i niskowęglowodanowa
- Składniki wspierające
- Praca na przypadku klinicznym

Moduł 5. Nadciśnienie i choroby sercowo-naczyniowe: dieta DASH w praktyce.

- Kluczowe składniki: sód, potas, wapń, magnez- gdzie ich szukać?
- Model DASH – struktura i wdrożenie
- Redukcja masy ciała i wpływ na ciśnienie
- Analiza przykładowego jadłospisu
- Ograniczenia i realia pracy z pacjentem

Moduł 6. Hashimoto i inne choroby autoimmunologiczne: jak wspierać dietą?

- Rola diety eliminacyjnej i przeciwzapalnej
- Znaczenie selenu, jodu, wit. D i probiotyków
- Co mówi praktyka, a co nauka?

Moduł 7. Mikrobiota jelitowa i zdrowie psychiczne: dieta jako wsparcie dla mózgu i jelit.

- Oś jelita–mózg i jej znaczenie
- Rola prebiotyków, probiotyków i błonnika
- Składniki odżywcze wspierające zdrowie psychiczne (omega-3, wit. D, magnez, tryptofan)

Moduł 8. Dieta śródziemnomorska i DASH – porównanie i zastosowanie w praktyce.

- Podobieństwa i różnice
- Kiedy wybrać którą dietę?
- Przykłady zaleceń dla pacjentów przewlekle chorych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie – choroby cywilizacyjne i rola dietoterapii. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	22-11-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 10 Nadwaga i otyłość: przyczyny, konsekwencje, interwencja żywieniowa. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	22-11-2025	08:30	10:00	01:30
3 z 10 Insulinooporność i cukrzyca typu 2: podobieństwa i różnice w dietoterapii. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	22-11-2025	10:00	11:30	01:30
4 z 10 PCOS i insulinooporność : dieta jako element leczenia zespołu policystycznych jajników. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	22-11-2025	11:30	12:00	00:30
5 z 10 PCOS i insulinooporność : dieta jako element leczenia zespołu policystycznych jajników.cd.Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	22-11-2025	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Nadciśnienie i choroby sercowo-naczyniowe: dieta DASH w praktyce. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	22-11-2025	13:00	14:00	01:00
7 z 10 Hashimoto i inne choroby autoimmunologiczne: jak wspierać dietą? Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	22-11-2025	14:00	14:45	00:45
8 z 10 Mikrobiota jelitowa i zdrowie psychiczne: dieta jako wsparcie dla mózgu i jelit. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	22-11-2025	14:45	15:30	00:45
9 z 10 Dieta śródziemnomorska i DASH – porównanie i zastosowanie w praktyce. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	22-11-2025	15:30	15:50	00:20
10 z 10 Test walidujący online i udostępnienie wyników.	-	22-11-2025	15:50	16:00	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sabina Gawleta

Z wykształcenia dietetyk kliniczny. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunku dietetyka (obecnie Uniwersytet Opolski), jest również „Psychodietetykę w praktyce” w Instytucie Psychodietetyki we Wrocławiu, a także kurs „Persolog”, aby jeszcze skuteczniej porozumiewać się z pacjentami. Od 6 lat pracuje z pacjentami klinicznymi oraz z osobami wymagającymi redukcji masy ciała. W swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę o metabolizmie człowieka, jak i wiedzę z zakresu psychodietetyki. Stosując holistyczne podejście ułatwia pacjentom uzyskanie określonych celów terapii. Od 2020 roku prowadzi własną poradnię Holimed Dietetyka – w ramach tej działalności udziela konsultacji w zakresie dietetyki i pracuje indywidualnie z pacjentami klinicznymi ze schorzeniami typu nadciśnienie, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, zespół policystycznych jajników, endometrioza, a także tworzy spersonalizowane plany żywieniowe, rozpisuje zalecenia żywieniowe, suplementacyjne oraz co do stylu życia w danych jednostkach chorobowych, wspiera pacjentów w redukcji masy ciała oraz w prowadzeniu zdrowych nawyków żywieniowych. Od początku działania poradni pomogła ponad 200 osobom. Już podczas studiów prowadziła warsztaty dla dzieci i dorosłych na temat zdrowego odżywiania, a przez ubiegłe 5 lat przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleniowych na tematy związane z odchudzaniem, suplementacją, prewencją chorób dietozależnych oraz profilaktyki raka jelita grubego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

1. Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

2. W przypadku występowania szczególnych potrzeb związanych z zapewnieniem dostępności do usługi rozwojowej zapraszamy do kontaktu.

Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, a także z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



Martyna Wójsik

E-mail martyna.wojsik.flow@gmail.com

Telefon (+48) 512 093 957