



Szkolenie z zakresu dietyki sportowej

Numer usługi 2025/12/16/161937/3215183

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

88,24 PLN brutto/h

88,24 PLN netto/h

FIT ACADEMY

MICHAŁ

MOCZULSKI

SPÓŁKA JAWNA

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★☆ 4,4 / 5

🕒 34 h

282 oceny

📅 16.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Trenerów personalnych, chcących poszerzyć wiedzę na temat diety swoich klientów.
- Dietetyków, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie dietyki 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.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

40

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

34

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, wdrażania i monitorowania zbilansowanych strategii żywieniowych dostosowanych do potrzeb osób zdrowych, aktywnych fizycznie oraz wymagających specjalistycznego podejścia dietetycznego, z uwzględnieniem podstaw psychodietetyki oraz zasad skutecznej komunikacji z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|---|
| <p>Wiedza: Określa kaloryczność diety oraz zapotrzebowanie energetyczne w różnych grupach klientów.</p> <p>Wiedza: Rozróżnia funkcje i źródła makro- i mikroskładników oraz wyjaśnia ich znaczenie w diecie codziennej i sportowej.</p> | <p>Prawidłowo oblicza CPM i PPM oraz dopasowuje wartość energetyczną diety do celu klienta.</p> <p>Poprawnie przypisuje składniki odżywcze do ich funkcji oraz źródeł pokarmowych.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| <p>Wiedza: Stosuje podstawowe modele żywieniowe w sporcie oraz dobiera je do potrzeb klienta.</p> | <p>Proponuje adekwatny model żywienia do rodzaju dyscypliny i poziomu aktywności.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| <p>Wiedza: Analizuje zasady suplementacji ogólnej i sportowej w oparciu o aktualne badania naukowe.</p> | <p>Omawia mechanizm działania i skuteczność najpopularniejszych suplementów</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| <p>Wiedza: Identyfikuje najczęstsze przypadki kliniczne w pracy trenera/dietetyka oraz planuje podejście do klienta ze szczególnymi potrzebami.</p> <p>Wiedza: Rozpoznaje sytuacje wymagające podstawowej diagnostyki oraz kieruje klienta na badania laboratoryjne.</p> | <p>Wskazuje możliwe strategie postępowania w przypadku np. insulinooporności, niedoczynności tarczycy itp.</p> <p>Proponuje odpowiedni zestaw badań na podstawie wywiadu zdrowotnego.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| <p>Wiedza: Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy zmiany nawyków żywieniowych, w tym zajądanie emocji i uzależnienie od jedzenia.</p> | <p>Prawidłowo opisuje czynniki wpływające na zachowania żywieniowe.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| <p>Umiejętności: Bilansuje dietę, w tym roślinną, z uwzględnieniem suplementacji.</p> | <p>Opracowuje jadłospis zgodny z normami i zaleceniami, uwzględniając potencjalne niedobory.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|---|
| Umiejętności: Przeprowadza analizę składu ciała i interpretuje jej wyniki. | Prawidłowo ocenia parametry jak masa mięśniowa, tkanka tłuszczowa, nawodnienie itp. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Dobiera strategię suplementacyjną dostosowaną do potrzeb klienta. | Opracowuje plan suplementacji zgodny z celem (np. redukcja, regeneracja, zdrowie ogólne). | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Wspiera klienta w zmianie stylu życia, ustala cele SMART i monitoruje postępy. | Tworzy realistyczny plan działania z mierzalnymi wskaźnikami postępu. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Reaguje na trudności psychodietetyczne klienta. | Proponuje adekwatne strategie pracy z objawami demotywacji, stresu czy uzależnienia od jedzenia. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Edukować klienta w zakresie żywienia i nawodnienia w kontekście treningu, kontuzji i regeneracji. | Przedstawia zrozumiałe i trafne informacje podczas konsultacji lub materiałów edukacyjnych. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Komunikuje się z klientem w sposób empatyczny i motywujący. | Prowadzi rozmowę w duchu akceptacji i zrozumienia, wspierając motywację wewnętrzną klienta. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Współpracuje interdyscyplinarnie z innymi specjalistami w razie potrzeby. | Inicjuje lub podtrzymuje kontakt z lekarzem, psychologiem itp. w przypadku klienta złożonego. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Rozwija się zawodowo i aktualizuje wiedzę. | Uczestniczy w szkoleniach, kursach lub korzysta z aktualnej literatury naukowej. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Buduje relację z klientem opartą na zaufaniu i zaangażowaniu. | Utrzymuje długofalową współpracę i pozytywne opinie klientów. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Nasz program szkoleniowy z zakresu dietytyki 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 – szkolenie zostało zaprojektowane w taki

sposób, aby przekazać kompleksową wiedzę w przystępnej i logicznej strukturze, która

odpowiada codziennej pracy trenerów personalnych, dietytyków i nie tylko.

Program usługi szkoleniowej ma na celu wszechstronne przygotowanie uczestników do pracy

w obszarze dietytyki i aktywności fizycznej poprzez łączenie wiedzy teoretycznej z

praktycznymi umiejętnościami. Szkolenie jest skierowane do osób pragnących skutecznie

wspierać swoich podopiecznych w zmianie stylu życia, poprawie zdrowia i osiągnięciu celów

sportowych.

PROGRAM USŁUGI :

Dzień I: Podstawy dietytyki i praca z klientem zdrowym

Moduły:

1. Znaczenie aktywności fizycznej i zdrowej diety u człowieka – konsekwencje bezruchu i złego odżywiania – dostarczamy argumenty do tego, żeby zachęcać podopiecznego do zmiany stylu życia.
2. Jak ustalić kaloryczność diety
3. Makroskładniki – dokładnie omówienie funkcji, źródeł, zapotrzebowania dla zdrowego człowieka
4. Mikroskładniki – ważne i trudne do zbilansowania w diecie
5. Najzdrowsza dieta świata - co Polacy mogą wprowadzić do swojego życia z diety śródziemnomorskiej?
6. Praktyka w gabinecie – jakie kwestie najczęściej wyjaśniamy
7. Suplementacja

Dzień II: Praca z osobą trenującą

Moduły:

1. Jak wyliczyć zapotrzebowanie u osoby trenującej?
2. Rozkład makroskładników w diecie osoby trenującej
3. Różne modele żywieniowe wykorzystywane w sporcie – dieta keto, IF, carb cycling
4. Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa
5. Sportowiec a redukcja - jak ustalić bilans kaloryczny, optymalne spożycie makroskładników

6. Analiza składu ciała
7. Przegląd suplementów - zastosowanie, badania naukowe
8. Żywnienie i nawodnienie okołotreningowe / okołostartowe
9. Żywnienie w okresie kontuzji

Dzień III: Psychodietetyka

Moduły:

1. Jak wspólnie ustalić dobry cel z klientem.
2. Klient zdemotywowany - jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymywać klienta w procesie
3. Zjadanie stresu - jak pomóc klientowi
4. Czy jedzenie uzależnia? Problem ze słodzcami i słonymi przekąskami.
5. Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem/ psychodietetykiem?
6. Dlaczego utrzymanie efektów redukcji jest takie trudne - czyli budowanie na stałe nawyków vs szybkie diety.

Dzień IV: Praca z klientem wymagającym specyficznego podejścia

Moduły:

1. Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny: hashimoto, niedoczynność tarczycy, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, niedokrwistość z niedoboru żelaza
2. Klient na diecie roślinnej - jak bilansować diety wege + suplementacja + podstawowe błędy żywieniowe
3. Czy trener personalny / dietetyk powinien zlecać badania? Na co warto zwrócić uwagę, jakie badania polecać warto, jak pacjent powinien się do badania przygotować.
4. Test teoretyczny

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

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi.

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Walidacja jest przeprowadzana na sam koniec szkolenia, uczestnicy otrzymują dostęp elektroniczny do testu uzupełniają go i otrzymują wyniki generowane automatycznie.

Tematy zajęć będą realizowane w formie łączenia się na żywo, współdzieląc ekranu, uczestnicy na bieżąco mają nie zakłócony równy dostęp do trenera i prowadzonych zajęć.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 45

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 45 Znaczenie aktywności fizycznej i zdrowej diety u człowieka – konsekwencje bezruchu i złego odżywiania – dostarczamy argumenty do tego, żeby zachęcać podopiecznego do zmiany stylu życia | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 10:00 | 10:45 | 00:45 |
| 2 z 45 Jak ustalić kaloryczność diety cz. 1 | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 10:45 | 11:45 | 01:00 |
| 3 z 45 Przerwa | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 11:45 | 12:00 | 00:15 |
| 4 z 45 Jak ustalić kaloryczność diety cz. 2 | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 12:00 | 12:45 | 00:45 |
| 5 z 45 Makroskładniki – dokładne omówienie funkcji, źródeł, zapotrzebowania dla zdrowego człowieka | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 12:45 | 13:45 | 01:00 |
| 6 z 45 Przerwa | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 13:45 | 14:15 | 00:30 |
| 7 z 45 Mikroskładniki – ważne i trudne do zbilansowania w diecie | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 14:15 | 15:00 | 00:45 |
| 8 z 45 Najzdrowsza dieta świata - co Polacy mogą wprowadzić do swojego życia z diety śródziemnomorskiej? | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 15:00 | 16:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 45 Przerwa | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 16:00 | 16:15 | 00:15 |
| 10 z 45 Praktyka w gabinecie – jakie kwestie najczęściej wyjaśniamy | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 16:15 | 16:45 | 00:30 |
| 11 z 45 Suplementacja | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026 | 16:45 | 17:15 | 00:30 |
| 12 z 45 Jak wyliczyć zapotrzebowanie u osoby trenującej? | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 10:00 | 10:45 | 00:45 |
| 13 z 45 Rozkład makroskładników w w diecie osoby trenującej | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 10:45 | 11:30 | 00:45 |
| 14 z 45 Różne modele żywieniowe wykorzystywane w sporcie – dietaketo, IF, carbocycling | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 11:30 | 12:15 | 00:45 |
| 15 z 45 przerwa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 12:15 | 12:30 | 00:15 |
| 16 z 45 Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 12:30 | 13:30 | 01:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 17 z 45 Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 13:30 | 14:30 | 01:00 |
| 18 z 45 przerwa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 14:30 | 15:00 | 00:30 |
| 19 z 45 Analiza składu ciała - jak śledzić progres | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 15:00 | 15:30 | 00:30 |
| 20 z 45 Przegląd suplementów - zastosowanie, badania naukowe | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 15:30 | 16:15 | 00:45 |
| 21 z 45 przerwa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 16:15 | 16:30 | 00:15 |
| 22 z 45 Żywnienie i nawodnienie okołotreningowe / okołostartowe | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 16:30 | 17:00 | 00:30 |
| 23 z 45 Żywnienie w okresie kontuzji | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 17:00 | 17:15 | 00:15 |
| 24 z 45 Żywnienie dzieci i młodzieży trenującej | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026 | 17:15 | 17:30 | 00:15 |
| 25 z 45 Jak wspólnie ustalić dobry cel z klientem | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 26 z 45 Klient zdemotywowany- jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymać klienta w procesie cz.1 | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 11:00 | 11:45 | 00:45 |
| 27 z 45 przerwa | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 11:45 | 12:00 | 00:15 |
| 28 z 45 Klient zdemotywowany- jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymać klienta w procesie cz. 2 | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 29 z 45 Zajadanie stresu - jak pomóc klientowi | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 12:30 | 13:45 | 01:15 |
| 30 z 45 przerwa | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 13:45 | 14:15 | 00:30 |
| 31 z 45 Czy jedzenie uzależnia? Problem ze słodyczami i słonymi przekąskami. | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 14:15 | 15:15 | 01:00 |
| 32 z 45 Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem /psychodietetykiem? cz. 1 | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 15:15 | 16:00 | 00:45 |
| 33 z 45 przerwa | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 16:00 | 16:15 | 00:15 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 34 z 45 Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem/psychodietetykiem? | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 16:15 | 16:30 | 00:15 |
| 35 z 45 Dlaczego utrzymanie efektów redukcji jest takie trudne - czyli budowanie na stałe nawyków vs szybkie diety. | Weronika Baraniak | 23-05-2026 | 16:30 | 17:15 | 00:45 |
| 36 z 45 Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 1 | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 10:00 | 11:15 | 01:15 |
| 37 z 45 przerwa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 11:15 | 11:30 | 00:15 |
| 38 z 45 Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 2 | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 11:30 | 12:45 | 01:15 |
| 39 z 45 przerwa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 12:45 | 13:15 | 00:30 |
| 40 z 45 Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 3 | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 13:15 | 14:15 | 01:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 41 z 45 Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 4 | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 14:15 | 15:15 | 01:00 |
| 42 z 45 przerwa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 15:15 | 15:30 | 00:15 |
| 43 z 45 Klient na diecie roślinnej - jak bilansować diety wege +suplementacja +podstawowe błędy żywieniowe | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 15:30 | 16:45 | 01:15 |
| 44 z 45 Czy trener personalny /dietetyk powinien zlecać badania?Na co wartozwrócić uwagę,jakie badania polecać warto, jak pacjent powinien się do badania przygotować. | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026 | 16:45 | 17:15 | 00:30 |
| 45 z 45 walidacja-test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie | - | 24-05-2026 | 17:15 | 17:30 | 00:15 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 3 000,00 PLN |

Koszt osobogodziny brutto

88,24 PLN

Koszt osobogodziny netto

88,24 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Agnieszka Wianecka-Włodarczak

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

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

Prowadząca posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.



2 z 3

Weronika Baraniak

Absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu na kierunku Dietetyka

Specjalizuję się w:
dietoprofilaktyce chorób dietozależnych,
kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych u kobiet, w szczególności kobiet 40+,
holistycznym podejściu do zdrowia – łączeniu dietetyki z elementami psychodietetyki,
pracy z pacjentami z zaburzeniami odżywiania oraz trudnościami w relacji z jedzeniem,
wspieraniu osób doświadczających lęku przed jedzeniem, restrykcji żywieniowych i poczucia utraty kontroli,
pracy nad zmianą nawyków, przekonań i długofalowym stylem życia,
żywieniu osób aktywnych fizycznie.

Doświadczenie zawodowe zdobywa/ła od początku studiów, pracując w klubach fitness oraz gabinetach dietetycznych, prowadząc indywidualną pracę z pacjentem. Obecnie łączy praktykę dietetyczną z działalnością dydaktyczną – prowadzi zajęcia z zakresu psychodietetyki na Uczelni Wyższej.

Kursy i szkolenia:

Dietoterapia płodności i profilaktyka kobiet i mężczyzn

Suplementacja w sporcie i żywieniu

Dietetyka sportowa

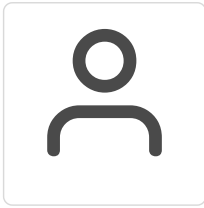
Jak skończyć z kompulsywnym objadaniem się

Diagnostyka nadwrażliwości pokarmowych w praktyce dietetyka

Fitness Group Instructor, stretching instructor

Warsztat body and mind workshop

Warsztat mindfulness w dietetyce
IX edycja ogólnopolska konferencja
Prowadząca posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.



3 z 3

MAGDALENA KOMO-LIBIO

Dyplomowana dietetyczka, absolwentka studiów na kierunku dietetyka ogólna w Wyższej Szkole Zdrowia, Urody i Edukacji w Poznaniu.

Specjalizuje się w kompleksowym prowadzeniu dietetycznym i treningowym kobiet, skupiając swoją uwagę na procesach metamorfozy sylwetki oraz poprawie zdrowia. Szczególny obszar jej praktyki stanowi praca z kobietami aktywnymi fizycznie, które borykają się z wyzwaniami zdrowotnymi i dążą do jednoczesnej poprawy formy sportowej oraz parametrów medycznych.

Magdalena jest aktywną prelegentką licznych wykładów (m.in. dla Fundacji Powerfly) oraz autorką wielu artykułów o tematyce zdrowotnej w prasie branżowej. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Centrum Umysłu, gdzie współpracowała z psychologami, jak również w swojej indywidualnej praktyce zawodowej oraz jako wolontariuszka wspierająca osoby w walce z otyłością.

Kursy i szkolenia:

Specjalista Dietetyki i Suplementacji

Zaawansowana analiza badań krwi, w tym interpretacja gospodarki hormonalnej.

Insulinooporność

Mikroflora jelitowa

Dietoterapia i psychodietetyka

Podstawy dietoterapii

Żywnienie dzieci

Dietetyka specjalistyczna: wiedza z zakresu dietetyki sportowej, redukcji tkanki tłuszczowej oraz profilaktyki otyłości

Prowadząca posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.

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

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

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



MAGDALENA KOMO-LIBIO

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 664 037 487