



## Kurs specjalista ds. dietytyki i odchudzania.

Numer usługi 2026/01/07/165576/3242399

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

"GRUPA  
EDUKACYJNA  
AKTYWNE  
SZKOLENIA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

137 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 20.04.2026 do 08.06.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Dietetyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Nasza oferta skierowana jest dla wszystkich osób dorosłych, bez względu na aktualny poziom wykształcenia i doświadczenia. Usługa szkoleniowa jest dedykowany w szczególności dla osób, które są zainteresowane zdrowym stylem życia, odżywianiem czy też chcą związać swą przyszłość zawodową z szeroko pojętą dietetyką.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kierunek – Rozwój,</li><li>• Nowy start w Małopolsce z EURESem.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Maksymalna liczba uczestników   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Data zakończenia rekrutacji     | 17-04-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Forma prowadzenia usługi        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Liczba godzin usługi            | 32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs „Specjalista ds. dietetyki i odchudzania” przygotowuje do profesjonalnego i świadomego wykonywania zadań z zakresu poradnictwa żywieniowego, planowania diet oraz wspierania klientów w procesie redukcji masy ciała i poprawy zdrowia. Uczestnik zdobywa kompleksową wiedzę z zakresu zasad prawidłowego żywienia, psychodietetyki, suplementacji oraz organizacji pracy dietetyka, dzięki czemu jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia usług dietetycznych lub pracy w poradniach, gabinetach zdrowia

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

| Efekty uczenia się                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                           | Metoda walidacji                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje możliwości pracy dietetyka w różnych formach działalności                       | Wskazuje różnice między formami zatrudnienia dietetyka.                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Identyfikuje szanse i zagrożenia związane z prowadzeniem gabinetu.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje wymagania prawne i organizacyjne dotyczące świadczenia usług dietetycznych | Przyporządkowuje obowiązki formalne (RODO, rejestracja działalności, obowiązki wobec klienta). | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Określa podstawowe zasady BHP w pracy dietetyka.                                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia wpływ stylu życia i czynników psychologicznych na masę ciała                     | Wskazuje powiązania między stresem, snem, emocjami a nawykami żywieniowymi.                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Opisuje zastosowanie psychodietetyki w pracy z klientem.                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Klasyfikuje składniki pokarmowe oraz przypisuje im rolę w procesach metabolicznych        | Wyróżnia makro- i mikrośkładniki.                                                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Przypisuje wybrane witaminy do konkretnych funkcji fizjologicznych.                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Opisuje funkcje błonnika i wody w organizmie.                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Oblicza indywidualne zapotrzebowanie energetyczne klienta w oparciu o PPM i CPM           | Stosuje wzory w obliczeniach.                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Dopasowuje kaloryczność do poziomu aktywności fizycznej i celu klienta.                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                            | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Porównuje rodzaje diet ze względu na cel, zasady i możliwe zagrożenia                      | Wskazuje przeciwwskazania do stosowania diet eliminacyjnych lub alternatywnych. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Charakteryzuje diety redukcyjne.                                                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Ocenia skuteczność i bezpieczeństwo suplementacji w procesie redukcji masy ciała           | Wyróżnia składniki aktywne wykorzystywane w suplementach.                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Rozróżnia rzetelne dane naukowe od marketingowych mitów.                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje objawy i klasyfikuje zaburzenia odżywiania zgodnie z nomenklaturą diagnostyczną | Wskazuje różnice między anoreksją, bulimią i kompulsywnym objadaniem.           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Wyjaśnia, kiedy konieczne jest skierowanie klienta do specjalisty.              | 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

Usługa, tj. kurs „Specjalista ds. dietetyki i odchudzania” umożliwia zdobycie podstawowych kompetencji zawodowych, które pomogą uczestnikowi zdobyć odpowiednie kompetencje do samodzielnej pracy w zawodach związanych ze zdrowym odżywianiem oraz dietetyką.

Kurs daje solidne podstawy wiedzy dietetycznej dla każdego, kto chce poszerzać swoją wiedzę i chce ją wykorzystać na potrzeby własne, rodziny jak i pracy z klientem. Na kursie zostaną poruszone najważniejsze zagadnienia dające podstawy kompetencji dietetycznych, m.in. rola żywienia w zdrowiu człowieka, czym są jak i wpływają składniki pokarmowe na organizm człowieka, skuteczna praca z klientem

wymagającym redukcji tkanki tłuszczowej, rodzaje i charakterystyka zastosowania najważniejszych diet,, suplementacja diety i jej racjonalne zastosowanie w żywieniu człowieka, podstawowe narzędzia i metody kompleksowej diagnozy w pracy dietetyka, holistyczne podejście do zdrowia i odżywiania.

Warunki organizacyjne:

- forma zajęć - zdalna w czasie rzeczywistym,
- minimalna liczba uczestników usługi to 5 osób, a maksymalna to 10 osób,
- zajęcia w ramach kursu obejmują 32 godziny zegarowe łącznie z walidacją, w tym 12 godzin praktycznych i 19 godzin teoretycznych,
- zajęcia w ramach usługi zdalnej w czasie rzeczywistym prowadzone są na platformie Clickmeeting, która umożliwia m.in. rozmowę na żywo, chat, współdzielenie ekranu itp.
- przerwy w trakcie zajęć nie wliczają się w czas trwania całej usługi i nie są ujęte w harmonogramie,
- w przypadku zajęć trwających 4 godziny przewiduje się stosowanie przerwy 15-minutowej,
- walidacja prowadzona jest zgodnie z kartą usługi i załączonym harmonogramem,
- termin walidacji jest adekwatny do zaplanowanych metod oceny efektów uczenia się,
- walidacja prowadzona jest w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test udostępniony zostanie na platformie ClickMeeting przez osobę prowadzącą usługę, ale nie uczestniczącą w procesie sprawdzania i oceniania,
- walidacja jest integralną częścią kształcenia, gdyż dopiero po jej przeprowadzeniu (bez względu na wynik) można uznać usługę za zakończoną zgodnie z wytycznymi.

| L.p. | Szczegółowa Tematyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Liczba Godzin |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1.   | <p>Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dietetyk zawód przyszłości - analiza szans, możliwości i zagrożeń,</li><li>• dietetyk we własnym gabinecie,</li><li>• praca w poradni dietetycznej,</li><li>• wymagania prawne dotyczące prowadzenia usług dietetycznych.</li><li>• wiedza z zakresu BHP na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania.</li></ul> | 2             |
| 2.   | <p>Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zdrowy styl życia,</li><li>• nawyki żywieniowe,</li><li>• psychodietetyka w pracy z klientem.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                   | 4             |
| 3.   | <p>Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• składniki pokarmowe i ich funkcje,</li><li>• węglowodany, białka i tłuszcze,</li><li>• mikrośladniki i makrośladniki, witaminy i minerały,</li><li>• rula błonnika pokarmowego,</li><li>• znaczenie wody dla organizmu.</li></ul>                                                                                                | 6             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. | <p>Praktyka komponowania diet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obliczanie zapotrzebowania energetycznego,</li> <li>• podstawowa przemiana materii PPM i całkowita przemiana materii CPM,</li> <li>• obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego,</li> <li>• ocena stanu odżywienia,</li> <li>• wywiad żywieniowy,</li> <li>• układanie własnego jadłospisu,</li> <li>• ocena jadłospisu.</li> </ul> | 8  |
| 5. | <p>Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rodzaje diet ze względu na obowiązującą nomenklaturę,</li> <li>• rodzaje diet, przeciwwskazania i zagrożenia,</li> <li>• rodzaje diet mające szczególny wpływ na redukcję masy ciała.</li> <li>• diety alternatywne.</li> </ul>                                                                                                      | 4  |
| 6. | <p>Zaburzenia odżywiania</p> <p>Klasyfikacja zaburzeń odżywiania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jadłowstręt psychiczny,</li> <li>• żarłoczność psychiczna,</li> <li>• zaburzenie odżywiania z napadami niekontrolowanego objadania się,</li> <li>• ortoreksja,</li> <li>• rula dietetyka w leczeniu zaburzeń odżywiania.</li> </ul>                                                                          | 4  |
| 7. | <p>Suplementacja diety. Suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suplementacja diety – fakty i mity,</li> <li>• suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości,</li> <li>• składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie.</li> </ul>                                                                                                                           | 3  |
| 8. | Walidacja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1  |
|    | Razem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 32 |

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                          | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 17</b><br>Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo). | Cyprian Lisowski | 20-04-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>2 z 17</b> Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).    | Cyprian Lisowski | 20-04-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <b>3 z 17</b> Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).    | Cyprian Lisowski | 27-04-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>4 z 17</b> Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).           | Cyprian Lisowski | 27-04-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <b>5 z 17</b> Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).           | Cyprian Lisowski | 04-05-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>6 z 17</b> Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).           | Cyprian Lisowski | 04-05-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                      | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>7 z 17</b> Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).             | Cyprian Lisowski | 11-05-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>8 z 17</b> Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).             | Cyprian Lisowski | 11-05-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <b>9 z 17</b> Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).             | Cyprian Lisowski | 18-05-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>10 z 17</b> Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).            | Cyprian Lisowski | 18-05-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <b>11 z 17</b> Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo). | Cyprian Lisowski | 25-05-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>12 z 17</b> Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo). | Cyprian Lisowski | 25-05-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <b>13 z 17</b> Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).                 | Cyprian Lisowski | 01-06-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>14 z 17</b> Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).                 | Cyprian Lisowski | 01-06-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <b>15 z 17</b> Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).                   | Cyprian Lisowski | 08-06-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                              | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>16 z 17</b><br>Suplementacja diety<br>(czat/rozmowa na żywo).                     | Cyprian Lisowski | 08-06-2026            | 18:45               | 19:45               | 01:00         |
| <b>17 z 17</b> Walidacja<br>– Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. | Cyprian Lisowski | 08-06-2026            | 19:45               | 20:45               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 880,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 880,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 90,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN    |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

## Cyprian Lisowski

Praktyk z wieloletnim doświadczeniem, łączący wiedzę naukową z umiejętnością jej zastosowania w pracy z podopiecznymi. Od 2020 roku pracuje jako dietetyk, a od 2022 roku pełni również funkcję nauczyciela akademickiego w Katedrze Dietetyki i Badań Żywności, gdzie dzieli się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami.

Jest absolwentem studiów I stopnia na kierunku dietetyka, specjalność poradnictwo dietetyczne (2020), a także studiów II stopnia na kierunku żywienie człowieka i dietetyka (2022). Swoją wiedzę stale poszerza, uczestnicząc w konferencjach i sympozjach naukowych poświęconych żywieniu i dietetyce (2022, 2024, 2025), a także realizując liczne kursy i szkolenia branżowe (2021, 2022, 2023, 2024, 2025).

Posiada bogate doświadczenie praktyczne w prowadzeniu warsztatów z zakresu świadomego zarządzania zdrowiem, analizy składu ciała, zdrowego odżywiania oraz poradnictwa żywieniowego.

Doskonale zna programy komputerowe do układania jadłospisów, co pozwala mu skutecznie łączyć teorię z praktyką i indywidualnie dopasowywać rozwiązania dla różnych potrzeb.

Jego pasją jest edukowanie i inspirowanie do zmiany stylu życia, a misją – wspieranie uczestników w osiągnięciu zdrowia, lepszego samopoczucia i trwałych efektów w zakresie odchudzania.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej w formie prezentacji ppt lub pdf wysyłane w trakcie kursu.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnicy kursu, którzy:

- mają ukończone 18 lat,
- mają brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

### Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (min. 80%), przystąpienie do walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie.
4. Usługa jest zwolniona z VAT-u na podst. Art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2011r. Nr 177 poz. 1054, z późn. zm.) oraz § 3 pkt 14 Rozp. MF w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013r. (Dz.U. z dnia 10.04.2018 r. Nr 701).
5. Zawarto umowę z WUP Toruń w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.
6. Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.
7. Link będzie udostępniany 4-5 dni przed każdymi zajęciami.

## Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

# Kontakt



**Patrycja Łaska**

**E-mail** [sekretariat@aktywneszkolenie.pl](mailto:sekretariat@aktywneszkolenie.pl)

**Telefon** (+48) 730 775 766