



Ewelina Łuczyńska  
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

## Dietoterapia chorób cywilizacyjnych. Szkolenie.

Numer usługi 2026/02/09/45536/3318557

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 10:00 h

📅 01.07.2026 do 02.07.2026

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trenerów personalnych i instruktorów fitness, współpracujących z osobami cierpiącymi na choroby cywilizacyjne,</li> <li>- pracowników: wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjalistów zajmujących się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób odżywiania oraz branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefów kuchni, kucharzy, menedżerów restauracji, firm cateringowych, osób planujących menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, itp.)</li> <li>- dietetyków szukających aktualizacji wiedzy i narzędzi,</li> <li>- studentów dietetyki i medycyny, osób planujących rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki,</li> <li>- osób z chorobami cywilizacyjnymi (pacjenci) i ich bliskich, chcących lepiej zrozumieć swoją chorobę i lepiej się odżywiać</li> <li>- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-06-2026

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS 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 lub wyraźnie 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 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 odżywiania oraz branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefów kuchni, kucharzy, menedżerów restauracji, firm cateringowych, osób planujących menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, itp.)
- dietetyków szukających aktualizacji wiedzy i narzędzi,
- studentów dietetyki i medycyny, osób planujących rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki,
- osób z chorobami cywilizacyjnymi (pacjenci) i ich bliskich, chcących lepiej zrozumieć swoją chorobę i lepiej się odżywiać
- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin.

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 dnia szkolenia, które trwa 4 h zegarowe przewidziano 15 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 pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 12</b>  Wprowadzenie – choroby cywilizacyjne i rola dietoterapii. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.</p>	Sabina Gawleta	01-07-2026	17:00	17:30	00:30
<p><b>2 z 12</b> Nadwaga i otyłość: przyczyny, konsekwencje, interwencja żywieniowa. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.</p>	Sabina Gawleta	01-07-2026	17:30	19:00	01:30
<p><b>3 z 12</b> Przerwa</p>	Sabina Gawleta	01-07-2026	19:00	19:15	00:15
<p><b>4 z 12</b>  Insulinooporność i cukrzyca typu 2: podobieństwa i różnice w dietoterapii. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.</p>	Sabina Gawleta	01-07-2026	19:15	20:15	01:00
<p><b>5 z 12</b> PCOS i insulinooporność : dieta jako element leczenia zespołu policystycznych jajników. Rozmowa na żywo, chat, wspólnie dzielenie ekranu, ćwiczenia.</p>	Sabina Gawleta	01-07-2026	20:15	21:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 12</b> Nadciśnienie i choroby sercowo-naczyniowe: dieta DASH w praktyce. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Sabina Gawleta	02-07-2026	17:00	17:45	00:45
<b>7 z 12</b> Hashimoto i inne choroby autoimmunologiczne: jak wspierać dietą? Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Sabina Gawleta	02-07-2026	17:45	18:45	01:00
<b>8 z 12</b> Mikrobiota jelitowa i zdrowie psychiczne: dieta jako wsparcie dla mózgu i jelit. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Sabina Gawleta	02-07-2026	18:45	19:00	00:15
<b>9 z 12</b> Przerwa	Sabina Gawleta	02-07-2026	19:00	19:15	00:15
<b>10 z 12</b> Mikrobiota jelitowa i zdrowie psychiczne: dieta jako wsparcie dla mózgu i jelit. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Sabina Gawleta	02-07-2026	19:15	20:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 12</b> Dieta śródziemnomorska i DASH – porównanie i zastosowanie w praktyce. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	02-07-2026	20:00	20:50	00:50
<b>12 z 12</b> Test walidujący online i udostępnienie wyników.	Sabina Gawleta	02-07-2026	20:50	21:00	00:10

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 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.

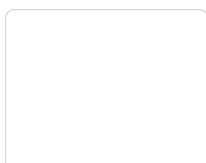
### Informacje dodatkowe

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”, z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój” oraz z WUP Szczecin na realizację projektu: „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
2. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
3. 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.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.

## 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-szkolenia24.pl](mailto:martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl)





**Telefon** (+48) 512 093 957