



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 060 ocen

Szkolenie: Podstawy dietyki w pracy trenera personalnego

Numer usługi 2026/02/09/176672/3319026

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa usługi to:</p> <ul style="list-style-type: none"> osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje osoby zainteresowane aktywnością fizyczną i dietetyką
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	17-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania podstawowych strategii żywieniowych wspierających cele treningowe klientów. Uczestnik nabeździe wiedzę z zakresu bilansu energetycznego, makroskładników oraz zasad redukcji tkanki tłuszczowej i budowy masy mięśniowej, a także rozwinię umiejętność przeprowadzania wywiadu żywieniowego, analizowania błędów żywieniowych oraz tworzenia prostych planów dietetycznych z wykorzystaniem gotowych schematów pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie zasady bilansu energetycznego oraz rolę diety w efektach treningowych	Wyjaśnia pojęcie bilansu energetycznego i jego znaczenie w redukcji oraz budowie masy	Test teoretyczny
Zna funkcje makroskładników i zasady ich komponowania w diecie	Opisuje rolę białek, tłuszczów i węglowodanów oraz ich proporcje w zależności od celu	Test teoretyczny
Zna podstawowe strategie redukcji tkanki tłuszczowej i budowy masy mięśniowej	Wymienia i charakteryzuje strategie żywieniowe stosowane w pracy z klientem	Test teoretyczny
Zna zasady prowadzenia wywiadu żywieniowego i analizy błędów klientów	Opisuje etapy wywiadu i wskazuje typowe błędy żywieniowe	Test teoretyczny
Przeprowadza wywiad żywieniowy z klientem	Prawidłowo prowadzi rozmowę, analizuje nawyki i identyfikuje błędy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy podstawowy plan żywieniowy dopasowany do celu klienta	Opracowuje plan zgodny z założeniami energetycznymi i celem klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 (8h):

- Bilans energetyczny i rola diety w efektach
- Makroskładniki w praktyce
- Wywiad żywieniowy – warsztat
- Tworzenie pierwszych planów

Dzień 2 (8h):

- Strategie redukcji tkanki tłuszczowej
- Budowa masy mięśniowej
- Case studies klientów
- Szablony i checklisty diet
- Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 5h jak i praktycznej 11h.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Bilans energetyczny i rola diety w efektach	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Makroskładniki w praktyce	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 Przerwa	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Wywiad żywieniowy – warsztat	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 Przerwa	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 15 Tworzenie pierwszych planów	Kamil Kluszczyński	18-04-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 15 Strategie redukcji tkanki tłuszczowej	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Budowa masy mięśniowej	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 Przerwa	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Case studies klientów	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 Przerwa	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Szablony i checklisty diet	Kamil Kluszczyński	19-04-2026	15:15	16:30	01:15
15 z 15 Walidacja	-	19-04-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Kluszczyński

Trener personalny, dietetyk sportowy i kliniczny, szkoleniowiec z ponad 15-letnim doświadczeniem. Najważniejsze osiągnięcia sportowe: Mistrz Polski w Kulturystyce, finalista Mistrzostw Europy, laureat tytułu Dietetyk Roku 2019 i Osobowość Roku 2020. CEO cateringu dietetycznego "Kluszczyński Fit Catering". Na co dzień łączy praktykę treningową z wiedzą medyczną i żywieniową, pomagając ludziom realnie zmieniać sylwetkę, zdrowie i styl życia. Specjalizuje się w metamorfozach, pracy z osobami z nadwagą oraz edukacji trenerów i dietetyków w całej Polsce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie on-line

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego oraz ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych, przygotowanych przez osobę walidującą.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystąpią do testu, a zebrane arkusze zostaną przekazane do oceny osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi

Adres

ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 61/63/3,2
90-558 Łódź
woj. łódzkie

Szkolenie odbywa się w lokalu dostosowanym do potrzeb uczestników. Na miejscu dostępna jest winda, co umożliwia swobodny dostęp osobom z ograniczoną mobilnością.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454