



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 054 oceny

Szkolenie: Suplementacja bez ściemy – co naprawdę działa

Numer usługi 2026/02/10/176672/3320225

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 25.04.2026 do 26.04.2026

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	24-04-2026
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 samodzielnej, bezpiecznej i opartej na dowodach naukowych rekomendacji suplementacji wspierającej cele treningowe klientów. Uczestnik zdobędzie wiedzę z zakresu oceny skuteczności suplementów, doboru dawek i timingu oraz tworzenia protokołów suplementacyjnych dopasowanych do redukcji, budowy masy i siły, a także umiejętność czytania etykiet i przygotowywania kart suplementacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie zasady evidence-based suplementacji w sporcie i rekreacji ruchowej	Wyjaśnia pojęcie suplementacji opartej na dowodach naukowych oraz wskazuje jej znaczenie w pracy z klientem	Test teoretyczny
Zna działanie, zastosowanie i ograniczenia podstawowych suplementów diety	Opisuje działanie, wskazania i ograniczenia stosowania m.in. kreatyny, białka, kofeiny, omega-3 i witaminy D	Test teoretyczny
Ocenia skuteczność i zasadność stosowania suplementów w odniesieniu do celu treningowego	Wskazuje suplementy o potwierdzonej skuteczności oraz odróżnia je od preparatów bez udokumentowanego działania	Test teoretyczny
Czyta i interpretuje etykiety suplementów oraz przygotowuje karty suplementacyjne dla klientów	Analizuje skład suplementu, identyfikuje kluczowe informacje i przygotowuje kartę suplementacyjną	Test teoretyczny
Dobiera dawki i timing suplementacji zgodnie z aktualnymi rekomendacjami	Prawidłowo dobiera dawki i czas przyjmowania suplementów do celu treningowego i charakterystyki klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy podstawowe protokoły i stacki suplementacyjne dopasowane do redukcji, budowy masy i siły	Opracowuje prosty protokół suplementacyjny zgodny z celem, bezpieczeństwem i zasadami evidence-based	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 (8h):

- Evidence-based suplementacja
- Kreatyna, białko, kofeina, omega-3, witamina D
- Czytanie etykiet – warsztat
- Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Dzień 2 (8h):

- Protokoły: redukcja, masa, siła
- Regeneracja i sen
- Tworzenie stacków suplementacyjnych
- Karty suplementacyjne dla klientów
- 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 4,5h jak i praktycznej 11,5h.

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 Evidence-based suplementacja	-	25-04-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	-	25-04-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Kreatyna, białko, kofeina, omega-3, witamina D	-	25-04-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 Przerwa	-	25-04-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Czytanie etykiet – warsztat	-	25-04-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 Przerwa	-	25-04-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 15 Bezpieczeństwo i przeciwwskazania	-	25-04-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 15 Protokoły: redukcja, masa, siła	-	26-04-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	-	26-04-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Regeneracja i sen	-	26-04-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 Przerwa	-	26-04-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Tworzenie stacków suplementacyjnych	-	26-04-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 Przerwa	-	26-04-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Karty suplementacyjne dla klientów	-	26-04-2026	15:15	16:30	01:15
15 z 15 Walidacja	-	26-04-2026	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

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

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 przekaze 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