



Kurs specjalista ds. dietyki i odchudzania.

Numer usługi 2026/04/13/165576/3482995

2 880,00 PLN brutto
2 880,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

"GRUPA
EDUKACYJNA
AKTYWNE
SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

148 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 21.04.2026 do 30.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Nasza oferta skierowana jest dla wszystkich osób dorosłych, bez względu na aktualny poziom wykształcenia i doświadczenia. Usługa szkoleniowa jest dedykowana w szczególności dla osób, które są zainteresowane zdrowym stylem życia, odżywianiem czy też chcą związać swą przyszłość zawodową z szeroko pojętą dietetyką.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektów:

- Kierunek – Rozwój,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

20-04-2026

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. dietyki 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 mikroskładniki.	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
Ocena 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 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

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

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 17 Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo).</p>	Paweł Rodak	21-04-2026	16:30	18:30	02:00
<p>2 z 17 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).</p>	Paweł Rodak	21-04-2026	18:45	20:45	02:00
<p>3 z 17 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).</p>	Paweł Rodak	22-04-2026	16:30	18:30	02:00
<p>4 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).</p>	Paweł Rodak	22-04-2026	18:45	20:45	02:00
<p>5 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).</p>	Paweł Rodak	23-04-2026	16:30	18:30	02:00
<p>6 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).</p>	Paweł Rodak	23-04-2026	18:45	20:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	24-04-2026	16:30	18:30	02:00
8 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	24-04-2026	18:45	20:45	02:00
9 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	25-04-2026	09:00	11:00	02:00
10 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	25-04-2026	11:15	13:15	02:00
11 z 17 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	28-04-2026	16:30	18:30	02:00
12 z 17 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	28-04-2026	18:45	20:45	02:00
13 z 17 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	29-04-2026	16:30	18:30	02:00
14 z 17 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	29-04-2026	18:45	20:45	02:00
15 z 17 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	30-04-2026	16:30	18:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Paweł Rodak	30-04-2026	18:45	19:45	01:00
17 z 17 Walidacja – Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.	Paweł Rodak	30-04-2026	19:45	20:45	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 880,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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

Paweł Rodak

Od 2020 roku nieprzerwanie organizuje i prowadzi autorskie kursy online i offline obejmujące obszary dietetyki, kosmetyki oraz sprzedaży. W tym czasie przeszkolił ponad 3 000 uczestników, realizując programy edukacyjne oparte na aktualnej wiedzy i praktycznym zastosowaniu umiejętności zawodowych.

Posiada wszechstronne wykształcenie wyższe oraz podyplomowe, obejmujące zarówno obszary zarządzania, jak i nauk o zdrowiu oraz przygotowania pedagogicznego. Ukończył studia inżynierskie oraz magisterskie na kierunku Zarządzanie i Inżynieria Produkcji, studia podyplomowe w zakresie Systemów Zarządzania i Nowych Technologii, studia pedagogiczne przygotowujące do nauczania przedmiotów zawodowych, a także studia podyplomowe z zakresu Psychodietetyki oraz Kosmetyki i odnowy biologicznej.

Dodatkowym atutem jest doświadczenie w pracy z klientem oraz w sprzedaży, co pozwala na łączenie wiedzy specjalistycznej z kompetencjami praktycznymi.

W obszarze dietetyki prowadzi szkolenia obejmujące m.in. zasady prawidłowego żywienia, suplementację diety, budowanie nawyków zdrowotnych oraz elementy pracy z klientem dietetycznym, z uwzględnieniem podejścia psychodietetycznego. Uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności planowania zaleceń żywieniowych oraz prowadzenia konsultacji.

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”.

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

Telefon (+48) 730 775 766