



POLSKA AKADEMIA
ROZWOJU I
SPORTU BARTOSZ
KLECHA

Brak ocen dla tego dostawcy

SUPLEMENTACJA I DIETETYKA

Numer usługi 2026/04/16/203434/3492221

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa o charakterze zawodowym
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
- 🕒 12:00 h
- 📅 16.05.2026 do 17.05.2026

499,00 PLN brutto
499,00 PLN netto
41,58 PLN brutto/h
41,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	pracownicy branży fitness: trenerzy personalni i instruktorzy fitness, którzy chcą uzupełnić swoją wiedzę o podstawy żywienia, - pracownicy wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjaliści zajmujący się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem oraz branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefowie kuchni, kucharze, menedżerowie restauracji, pracownicy firm cateringowych, osoby planujące menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, m.in). - osoby planujące rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki, - osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę związaną z żywieniem człowieka, zasadami planowania żywienia oraz żywienia dietetycznego, a także nabyć umiejętność układania jadłospisów,
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	12
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania żywienia, układania jadłospisów zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Szkolenie zostanie przeprowadzone w formie dwóch modułów, teoretycznego oraz praktycznego. Zajęcia teoretyczne będą prowadzone w formie wykładów oraz konwersacji ze wskazaniem materiałów i treści zalecanych do samodzielnej analizy i przyswojenia. Zajęcia praktyczne będą prowadzone w formie instrukcji pokazowych, doskonalenia nabytych umiejętności pod nadzorem instruktora	Część teoretyczna, pisanie konspektów, dobór diety pod odpowiedni program treningowy.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Usługa o charakterze zawodowym

Kształcenie KKZ

Z.16. - Świadczenie usług w zakresie dietetyki

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

Omawiane tematy:

1. Rola suplementów w żywieniu
2. Rola suplementów w zbilansowanej diecie
3. Suplementy w sporcie
4. Najważniejsze suplementy dla osoby trenującej
5. Suplementacja dla regeneracji organizmu
6. Rodzaje suplementów energetycznych
7. Suplementacja prozdrowotna
8. Rodzaje białek
9. Rodzaje aminokwasów
10. Jakie suplementy żeby przytyć?
11. Jakie suplementy żeby schudnąć?
12. Dobieranie suplementów i zasady podczas ich dobierania.

DIETETYKA

Omawiane tematy:

1. Makroelementy i Mikroelementy (pierwiastki śladowe) i ich rola w organizmie człowieka
2. Podstawowa energia czyli kilka słów na temat kalorii
3. Tłuszcze ich budowa i właściwości
4. Cukier i sól w diecie
5. Typy sylwetki
6. Węglowodany i ich rola
7. Cholesterol i jego kontrola
8. Hormony i ich działanie
9. Omówienie popularnych diet
10. Rozpisywanie diety
11. Dobieranie diety do danej osoby
12. Omówienie podstawowych i najczęściej pojawiających się pojęć przy temacie dietetyki.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	499,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	41,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	41,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTOSZ KLECHA

TRENER Personalny, instruktor mieszanych sztuk wali.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt z zakresu Dietetyki i Suplementacji - przygotowany przez PARiS na własne potrzeby.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Warunki techniczne

Dostęp do wi-fi oraz dostęp do urządzeń mobilnych (telefon - tablet)

Adres

Warszawa 100/156

Warszawa

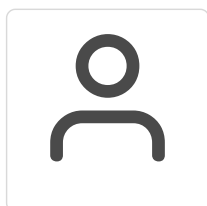
woj. mazowieckie

Zdrofit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Bartosz Klecha

E-mail info@sport-kursy.pl

Telefon (+48) 575 878 141