



Żywienie dla zdrowia – szkolenie

Numer usługi 2026/04/23/170147/3509049

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

116,67 PLN brutto/h

116,67 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AMBITION USŁUGI
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

37 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 24:00 h

📅 01.07.2026 do 03.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest adresowane do szerokiej grupy odbiorców:

- fizjoterapeutów i studentów kierunku fizjoterapia, chcących holistycznie podejść do procesu regeneracji i ogólnego wsparcia zdrowia pacjentów poprzez edukację żywieniową;
- trenerów personalnych i instruktorów fitness, którzy zamierzają skuteczniej wspierać proces kształtowania sylwetki klienta;
- nauczycieli i wychowawców, dążących do przekazywania rzetelnej i nowoczesnej wiedzy o wpływie żywienia na sprawność organizmu i funkcje poznawcze;
- osób, które chcą świadomie kształtować zdrowe nawyki żywieniowe i dbać o przygotowywanie pełnowartościowych posiłków wspierających układ odpornościowy oraz optymalizować swoją wydajność w pracy;
- osób z grupy ryzyka, zmagających się z nadwagą, wysokim cholesterolem czy insulinoopornością, które szukają merytorycznego wsparcia w zmianie stylu życia i poprawie wydajności organizmu.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

30-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do praktycznych działań w zakresie optymalizacji żywienia, suplementacji i zachowań prozdrowotnych, aby skutecznie wspierać klientów/pacjentów w redukcji masy ciała, budowaniu odporności oraz podnoszeniu wydajności pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje patofizjologię otyłości oraz omawia nowoczesne metody oceny składu ciała.	Definiuje otyłość, wymienia jej rodzaje.	Test teoretyczny
	Opisuje metody oceny składu ciała.	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik opisuje mechanizmy odpornościowe oraz objaśnia zasady biohackingu w kontekście wydajności pracy.	Identyfikuje składniki odżywcze wspierające układ immunologiczny.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ diety na funkcje poznawcze.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik przeprowadza interpretację analizy składu ciała i identyfikuje niskokaloryczne zamienniki produktów.	Zaleca zdrowsze i niskokaloryczne odpowiedniki popularnych produktów, stosując zasadę gęstości energetycznej i indeksu sytości.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Uczestnik projektuje indywidualne programy żywieniowe oraz planuje posiłki typu Lunch-Box.	Komponuje listę zakupów wspierającą odporność.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje posiłek zapobiegający spadkom koncentracji w pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, budując relację opartą na zaufaniu.	Wykazuje gotowość do zindywidualizowanego podejścia do celów zdrowotnych klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Kompetencje społeczne: Uczestnik inspiruje innych do zmiany nawyków poprzez przekazywanie rzetelnej wiedzy o biohackingu.	Prezentuje korzyści zdrowego stylu życia w sposób przystępny i zachęcający do działania.

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

Kurs trwa 3 dni (24 godziny dydaktyczne/18 godzin zegarowych). Kurs obejmuje 15 godzin dydaktycznych zajęć teoretycznych oraz 9 godzin dydaktycznych zajęć praktycznych. Przerwy nie wliczają się do czasu usługi.

Kurs ma charakter uniwersalny i jest adresowany jest do szerokiej grupy odbiorców opisanej w punkcie *Grupa docelowa usługi*.

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja moderowana) w wymiarze 15 godzin dydaktycznych odbywają się w sali wyposażonej w niezbędny sprzęt audiowizualny (rzutnik, ekran, flipchart). W tej części uczestnicy systematyzują wiedzę z zakresu otyłości, mechanizmów odpornościowych oraz poprawiających koncentrację. Zajęcia praktyczne w wymiarze 9 godzin dydaktycznych są realizowane w formie warsztatowej z wykorzystaniem metod aktywizujących. Uczestnicy biorą udział w sesjach quizowych dotyczących faktów i mitów żywieniowych, gdzie pod opieką trenera uzasadniają swoje wybory merytoryczne. Część zajęć poświęcona jest klasyfikacji produktów spożywczych oraz suplementów diety. Uczestnicy pracują na realnych przykładach (fizyczne produkty i suplementy), grupując je według zadanych kryteriów, takich jak gęstość energetyczna, indeks sytości czy cel wspomagania wydolności organizmu (praca warsztatowa). Spersonalizowane programy żywieniowe i projekty posiłków (np. Lunch-Box) dostosowane do specyficznych potrzeb klienta uczestnicy opracowują w grupach 2-osobowych. Wypracowane rozwiązania są prezentowane na forum grupy, co pozwala na wspólną analizę, wymianę doświadczeń oraz otrzymanie natychmiastowej korekty instruktażowej od trenera.

Walidacja przeprowadzana jest w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Metody i organizacja walidacji:

- Test teoretyczny - test jednokrotnego wyboru złożony z 15 pytań, każde pytanie zawiera 4 warianty odpowiedzi (A, B, C, D), z których tylko jedna jest prawidłowa. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie 60% poprawnych odpowiedzi, czyli 9 punktów.
- Analiza dowodów i deklaracji: oceniana jest poprawność wykonania przez uczestnika 3 zadań zawartych w arkuszu zadań praktycznych (dowody) z zastosowaniem min. jednej kluczowej zasady merytorycznej w każdym zadaniu. Analizowane są także wyniki samooceny (deklaracja) dotyczącej gotowości uczestnika do samodzielnego stosowania nabytych umiejętności w praktyce. Arkusz samooceny zawiera 6 pytań ocenianych w skali 1-5. Arkusz samooceny Uczestnik wypełnia w pierwszym dniu przed rozpoczęciem szkolenia oraz w ostatnim dniu po zakończonym szkoleniu.

Program ramowy kursu:

Dzień 1. Terapia otyłości - nowoczesne metody oceny składu ciała, aspekty psychologiczne i dietetyczne. Przegląd diet. Niskokaloryczne zamienniki produktów spożywczych. Analiza przypadków.

Dzień 2. Zachowania prozdrowotne. Podstawy zdrowego żywienia. Rola witamin i suplementacji w budowaniu odporności. Zespół nieszczelnego jelita a odporność. Praktyczne aspekty suplementacji.

Dzień 3. Biohacking i efektywność pracy. Wpływ zdrowego żywienia na energię, koncentrację i ogólną wydajność. Suplementacja a efektywność pracy. Zasady planowania diety uwzględniające specyfikę pracy. Planowanie posiłków. Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do terapii otyłości. Nowoczesne metody oceny składu ciała.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Aspekty psychologiczne w terapii otyłości. Aspekty dietetyczne w terapii otyłości.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 13 Przegląd powszechnie występujących diet - fakty i mity. Proces tworzenia indywidualnych programów żywienia.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 13 Niskokaloryczne zamienniki powszechnie występujących produktów spożywczych. Podsumowanie i analiza przypadków praktycznych.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	14:45	16:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Wprowadzenie do odporności i zachowań prozdrowotnych. Podstawy zdrowego żywienia.	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 13 Zachowania prozdrowotne w codziennym życiu. Zespół nieszczelnego jelita a odporność.	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	10:45	12:15	01:30
7 z 13 Rola witamin i suplementacji w budowaniu odporności. Planowanie działań prozdrowotnych.	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	12:30	14:00	01:30
8 z 13 Praktyczne aspekty suplementacji	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	14:45	16:15	01:30
9 z 13 Biohacking i efektywność pracy.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 13 Podstawy zdrowego żywienia w kontekście wpływu na energię, koncentrację i ogólną wydajność.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 13 Suplementacja a efektywność pracy. Zasady planowania diety uwzględniające specyfikę pracy.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Planowania posiłków – zajęcia praktyczne.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	14:45	15:45	01:00
13 z 13 Walidacja – test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji.	-	03-07-2026	15:45	16:15	00:30

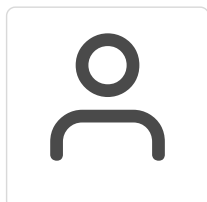
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Prokopowicz

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu, fizjoterapeuta, absolwent studiów podyplomowych Dietetyka w sporcie. W roku 2026 ukończył szkolenie Dietetyka, suplementacja i bezpieczeństwo. Właściciel firmy Biomachine Fizjoterapia Dietetyka Sport, zajmującej się praktycznym zastosowaniem wiedzy o żywieniu i regeneracji w sporcie oraz terapii. Prowadził liczne szkolenia z zakresu żywienia w sporcie, m.in. Talerz żeglarza - strategię żywieniowe w drodze do mistrzostwa, Makroskładniki na medal - twój przepis na sportowy sukces, Żywienie piłkarza, Żywienie około treningowe żeglarza. Prowadził również szkolenia w zakresie interpretacji badań składu ciała oraz szkolenie żywieniowe dla pracowników biur. Jest wykładowcą akademickim na kierunku fizjoterapia w Collegium Medicum, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie oraz pracuje na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Akademii Finansów i Biznesu Vistula. Jest trenerem Kadry Narodowej Żeglarzy

Niepełnosprawnych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia niezbędne materiały dydaktyczne: skrypt szkoleniowy, a także fizyczne produkty i suplementy wykorzystywane podczas ćwiczeń warsztatowych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Kurs kształtuje kompetencje przyszłości - jest zorientowany na rozwój sektora usług medycznych.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektów: Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub Uczestników Projektu NSE.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny. Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi, PRZERWY NIE WLICZAJĄ SIĘ DO CZASU KURSU.

Adres

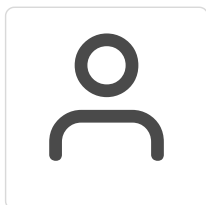
ul. Jana Kasprowicza 4/13
10-220 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, historycznym budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni. Budynek przystosowany do poruszania się na wózku inwalidzkim - wyposażony w podjazd.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Makowska

E-mail ambition.olsztyn@gmail.com

Telefon (+48) 602 703 684