



Kurs specjalista ds. dietytyki i odchudzania.

Numer usługi 2026/05/11/165576/3551351

3 060,00 PLN brutto

3 060,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"GRUPA
EDUKACYJNA
AKTYWNE
SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

166 ocen

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 34:00 h
- 📅 14.09.2026 do 02.11.2026

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 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

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

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,
- minimalna liczba uczestników usługi to 5 osób, a maksymalna to 10 osób,
- zajęcia w ramach kursu obejmują 34 godziny zegarowe łącznie z walidacją, w tym 10 godzin praktycznych, 19 godzin teoretycznych, 1 godzina walidacji, 2 godziny przerw,
- 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 wliczają się w czas trwania całej usługi,
- w przypadku zajęć trwających 4 godziny przerwa wynosi 15 minut,
- 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.

Program:

Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania - 2 godziny:

- 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.

Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi - 4 godziny:

- zdrowy styl życia,
- nawyki żywieniowe,
- psychodietetyka w pracy z klientem.

Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka - 6 godzin:

- składniki pokarmowe i ich funkcje,
- węglowodany, białka i tłuszcze,
- mikroskładniki i makroskładniki, witaminy i minerały,
- rola błonnika pokarmowego,
- znaczenie wody dla organizmu.

Praktyka komponowania diet - 8 godzin:

- 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.

Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu - 4 godziny:

- rodzaje diet ze względu na obowiązującą nomenklaturę,
- rodzaje diet, przeciwwskazania i zagrożenia,
- rodzaje diet mające szczególny wpływ na redukcję masy ciała.
- diety alternatywne.

Zaburzenia odżywiania - 4 godziny:

- jadłowstręt psychiczny,
- żarłoczność psychiczna,
- zaburzenie odżywiania z napadami niekontrolowanego objadania się,
- ortoreksja,
- rola dietetyka w leczeniu zaburzeń odżywiania.

Suplementacja diety - 3 godziny:

- suplementacja diety – fakty i mity,
- suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości,
- składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie.

Walidacja - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - 1 godzina.

Przerwy - 2 godziny.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">1 z 25</div> Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	14-09-2026	16:30	18:30	02:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">2 z 25</div> -	Przerwa	-	14-09-2026	18:30	18:45	00:15
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">3 z 25</div> Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	14-09-2026	18:45	20:45	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 25 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	21-09-2026	16:30	18:30	02:00
5 z 25 -	Przerwa	-	21-09-2026	18:30	18:45	00:15
6 z 25 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	21-09-2026	18:45	20:45	02:00
7 z 25 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	28-09-2026	16:30	18:30	02:00
8 z 25 -	Przerwa	-	28-09-2026	18:30	18:45	00:15
9 z 25 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	28-09-2026	18:45	20:45	02:00
10 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	05-10-2026	16:30	18:30	02:00
11 z 25 -	Przerwa	-	05-10-2026	18:30	18:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	05-10-2026	18:45	20:45	02:00
13 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	12-10-2026	16:30	18:30	02:00
14 z 25 -	Przerwa	-	12-10-2026	18:30	18:45	00:15
15 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	12-10-2026	18:45	20:45	02:00
16 z 25 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	19-10-2026	16:30	18:30	02:00
17 z 25 -	Przerwa	-	19-10-2026	18:30	18:45	00:15
18 z 25 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	19-10-2026	18:45	20:45	02:00
19 z 25 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	26-10-2026	16:30	18:30	02:00
20 z 25 -	Przerwa	-	26-10-2026	18:30	18:45	00:15
21 z 25 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	26-10-2026	18:45	20:45	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 25 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	02-11-2026	16:30	18:30	02:00
23 z 25 -	Przerwa	-	02-11-2026	18:30	18:45	00:15
24 z 25 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Cyprian Lisowski	02-11-2026	18:45	19:45	01:00
25 z 25 -	Walidacja	Cyprian Lisowski	02-11-2026	19:45	20:45	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	34:00
w tym suma godzin zajęć	31:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	42:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 060,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 060,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	34:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Cyprian Lisowski

Praktyk z wieloletnim doświadczeniem, łączący wiedzę naukową z umiejętnością jej zastosowania w pracy z podopiecznymi. Od 2020 roku pracuje jako dietetyk, a od 2022 roku pełni również funkcję nauczyciela akademickiego w Katedrze Dietetyki i Badań Żywności, gdzie dzieli się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami.

Jest absolwentem studiów I stopnia na kierunku dietetyka, specjalność poradnictwo dietetyczne (2020), a także studiów II stopnia na kierunku żywienie człowieka i dietetyka (2022). Swoją wiedzę stale poszerza, uczestnicząc w konferencjach i sympozjach naukowych poświęconych żywieniu i dietetyce (2022, 2024, 2025), a także realizując liczne kursy i szkolenia branżowe (2021, 2022, 2023, 2024, 2025).

Posiada bogate doświadczenie praktyczne w prowadzeniu warsztatów z zakresu świadomego zarządzania zdrowiem, analizy składu ciała, zdrowego odżywiania oraz poradnictwa żywieniowego. Doskonale zna programy komputerowe do układania jadłospisów, co pozwala mu skutecznie łączyć teorię z praktyką i indywidualnie dopasowywać rozwiązania dla różnych potrzeb.

Jego pasją jest edukowanie i inspirowanie do zmiany stylu życia, a misją – wspieranie uczestników w osiągnięciu zdrowia, lepszego samopoczucia i trwałych efektów w zakresie odchudzania.

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. Zawarto umowę z WUP Toruń w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.
5. 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:

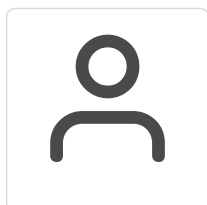
- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

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