



Kurs specjalista ds. dietyki i odchudzania.

Numer usługi 2026/05/20/165576/3572621

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 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 indywidualne
- 🕒 34:00 h
- 📅 06.07.2026 do 24.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	<p>Nasza oferta skierowana jest dla wszystkich osób dorosłych, bez względu na aktualny poziom wykształcenia i doświadczenia. Kurs jest dedykowany w szczególności dla osób, które są zainteresowane zdrowym stylem życia, odżywianiem czy też chcą związać swą przyszłość zawodową z szeroko pojętą dietetyką.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kierunek – Rozwój, • Nowy start w Małopolsce z EURESem, • Małopolski pociąg do kariery - sezon 1.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	03-07-2026
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

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 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 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 diety 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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	06-07-2026	16:30	18:30	02:00
2 z 25 -	Przerwa	-	06-07-2026	18:30	18:45	00:15
3 z 25 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	06-07-2026	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	Paweł Rodak	13-07-2026	16:30	18:30	02:00
5 z 25 -	Przerwa	-	13-07-2026	18:30	18:45	00:15
6 z 25 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	13-07-2026	18:45	20:45	02:00
7 z 25 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	20-07-2026	16:30	18:30	02:00
8 z 25 -	Przerwa	-	20-07-2026	18:30	18:45	00:15
9 z 25 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	20-07-2026	18:45	20:45	02:00
10 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	27-07-2026	16:30	18:30	02:00
11 z 25 -	Przerwa	-	27-07-2026	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	Paweł Rodak	27-07-2026	18:45	20:45	02:00
13 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	03-08-2026	16:30	18:30	02:00
14 z 25 -	Przerwa	-	03-08-2026	18:30	18:45	00:15
15 z 25 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	03-08-2026	18:45	20:45	02:00
16 z 25 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	10-08-2026	16:30	18:30	02:00
17 z 25 -	Przerwa	-	10-08-2026	18:30	18:45	00:15
18 z 25 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	10-08-2026	18:45	20:45	02:00
19 z 25 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	17-08-2026	16:30	18:30	02:00
20 z 25 -	Przerwa	-	17-08-2026	18:30	18:45	00:15
21 z 25 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	17-08-2026	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	Paweł Rodak	24-08-2026	16:30	18:30	02:00
23 z 25 -	Przerwa	-	24-08-2026	18:30	18:45	00:15
24 z 25 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Paweł Rodak	24-08-2026	18:45	19:45	01:00
25 z 25 -	Walidacja	Paweł Rodak	24-08-2026	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

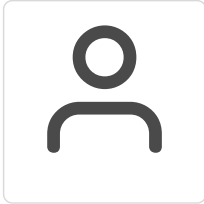
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	34:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Rodak

Od 2020 roku nieprzerwanie organizuje i prowadzi autorskie kursy online i offline obejmujące obszary dietetyki, kosmetologii 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 (2014), a także studia podyplomowe z zakresu Psychodietetyki (2019) oraz Kosmetologii i odnowy biologicznej (2021). Systematycznie rozwija swoje kompetencje zawodowe – w 2023 roku ukończył intensywny kurs dla wykładowców i trenerów dietetycznych. 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.

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 projektów "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" oraz „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@aktywnescholenie.pl

Telefon (+48) 730 775 766