



Dietetyka i suplementacja – kompleksowe planowanie żywienia i dobór suplementacji. Szkolenie zakończone kwalifikacją.

Numer usługi 2026/07/02/204875/3667218

6 396,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

399,75 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

UPCORE

Przemysław

Podgórski

★★★★★ 4,9 / 5

33 oceny

📍 Hucisko

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 15.08.2026 do 16.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności z zakresu planowania żywienia, doboru suplementacji oraz monitorowania efektów żywieniowych z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Usługa przeznaczona jest dla osób chcących z własnej inicjatywy rozwijać swoją wiedzę i umiejętności w obszarze dietetyki i suplementacji.

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby zainteresowane poszerzeniem wiedzy z zakresu zasad prawidłowego żywienia, racjonalnej suplementacji oraz praktycznego wykorzystania zdobytych umiejętności. Do udziału w szkoleniu nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie z zakresu dietetyki i suplementacji.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

14-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania żywienia dostosowanego do indywidualnych potrzeb zdrowotnych, przeprowadzania analizy bilansu kalorycznego i zapotrzebowania energetycznego, doboru suplementacji na podstawie analizy stanu zdrowia oraz monitorowania efektów żywieniowych. Uczestnik rozwija również umiejętność skutecznej komunikacji z klientem i współpracy z innymi specjalistami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę makroskładników i błonnika w procesach metabolicznych organizmu człowieka	Definiuje białka, węglowodany i tłuszcze oraz ich funkcje metaboliczne	Test teoretyczny
	Wyjaśnia różnice w szybkości przemiany makroskładników	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie błonnika w regulacji glikemii i profilaktyce chorób metabolicznych	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady stosowania mikroelementów i suplementacji w zależności od stanu fizjologicznego oraz potrzeb organizmu	Opisuje wpływ EPA i DHA na poziom trójglicerydów i cholesterolu	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zależność skuteczności suplementacji od diety pacjenta	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie mikroelementów w wybranych stanach fizjologicznych oraz konsekwencje ich niedoborów	Test teoretyczny
Analizuje potrzeby żywieniowe klienta oraz planuje indywidualne postępowanie dietetyczne	Oblicza zapotrzebowanie energetyczne i określa bilans kaloryczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opracowuje plan żywieniowy uwzględniający potrzeby zdrowotne oraz preferencje klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie proporcje makroskładników do celów terapeutycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera suplementację oraz monitoruje efekty prowadzonego postępowania żywieniowego	dobiera właściwe suplementy na podstawie analizy diety i wyników badań	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje odpowiednie dawki suplementów dostosowane do indywidualnych potrzeb	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje zalecenia żywieniowe na podstawie oceny efektów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje zalecenia żywieniowe oraz buduje relację opartą na zaufaniu i współpracy z klientem	Wyjaśnia zagadnienia dietetyczne w sposób jasny i dostosowany do poziomu edukacji klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje aktywne słuchanie oraz okazuje empatię i szacunek dla preferencji zdrowotnych klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia trudności klienta we wdrażaniu zaleceń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wzmacnia motywację klienta do realizacji celów zdrowotnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje z klientem i innymi specjalistami w celu zapewnienia kompleksowego wsparcia żywieniowego	Proponuje realistyczne cele pośrednie wspierające zmianę nawyków żywieniowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Współpracuje z innymi specjalistami w celu zapewnienia kompleksowego wsparcia pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://standardgccs.com/gccs-icvc/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/kwalifikacje-icvc/>

Informacje

Program

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego, jakim jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania żywienia dostosowanego do indywidualnych potrzeb zdrowotnych, przeprowadzania analizy bilansu kalorycznego i zapotrzebowania energetycznego, doboru suplementacji na podstawie analizy stanu zdrowia oraz monitorowania efektów żywieniowych, a także skutecznej komunikacji z klientem i współpracy z innymi specjalistami, program został dostosowany do celu usługi i przygotowuje uczestnika do praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy i umiejętności w pracy z klientem.

Moduł I. Podstawy fizjologii żywienia i składniki odżywcze

- rola makroskładników w funkcjonowaniu organizmu człowieka,
- funkcje metaboliczne białek, tłuszczów i węglowodanów,
- znaczenie błonnika w regulacji glikemii i funkcjonowaniu przewodu pokarmowego,
- wpływ składników odżywczych na profilaktykę chorób metabolicznych,
- analiza składu produktów spożywczych i interpretacja etykiet.

Moduł II. Mikroelementy i suplementacja

- znaczenie mikroelementów w różnych stanach fizjologicznych,
- konsekwencje niedoborów wybranych mikroelementów,
- zastosowanie kwasów EPA i DHA w profilaktyce zdrowotnej,
- zasady planowania suplementacji z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- analiza etykiet i składów suplementów diety.

Moduł III. Planowanie żywienia i postępowanie dietetyczne

- analiza bilansu kalorycznego i zapotrzebowania energetycznego,
- określanie deficytu i nadwyżki kalorycznej,
- opracowywanie indywidualnych planów żywieniowych,
- dobór proporcji makroskładników do celów zdrowotnych,
- dobór suplementacji na podstawie analizy diety i wyników badań laboratoryjnych,
- monitorowanie efektów żywieniowych i modyfikacja zaleceń.

Moduł IV. Komunikacja z klientem i współpraca interdyscyplinarna

- prowadzenie komunikacji z klientem z wykorzystaniem zrozumiałego języka,
- budowanie relacji opartej na zaufaniu, empatii i szacunku,
- wspieranie motywacji klienta do trwałej zmiany nawyków żywieniowych,
- wyznaczanie realistycznych celów zdrowotnych,
- współpraca z lekarzami i innymi specjalistami w procesie wsparcia żywieniowego.

Walidacja efektów uczenia się

Łącznie: 16 godzin zegarowych, w tym:

- Część teoretyczna – 10 h
- Część praktyczna – 3 h
- Dodatkowo przerwy i walidacja zgodnie z harmonogramem

Warunki organizacyjne

- Usługa realizowana jest w formie szkolenia obejmującego część teoretyczną oraz praktyczną z wykorzystaniem wykładów, prezentacji, analizy przypadków oraz ćwiczeń praktycznych.
- Szkolenie realizowane jest dla grupy liczącej od 5 do 12 uczestników, co umożliwia prowadzenie dyskusji, wymianę doświadczeń oraz realizację ćwiczeń praktycznych z bieżącym wsparciem prowadzącego.

- Zajęcia odbywają się w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowiska zapewniające komfortową pracę uczestników, sprzęt multimedialny oraz materiały dydaktyczne niezbędne do realizacji programu.
- W części praktycznej każdy uczestnik samodzielnie wykonuje zadania związane z analizą zapotrzebowania energetycznego, obliczaniem bilansu kalorycznego, opracowywaniem indywidualnych planów żywieniowych, doбором suplementacji na podstawie analizy stanu zdrowia i wyników badań, interpretacją etykiet produktów spożywczych i suplementów oraz analizą studiów przypadków.
- Ćwiczenia realizowane są z wykorzystaniem przygotowanych kart przypadków, przykładowej dokumentacji żywieniowej, tabel wartości odżywczych, etykiet produktów spożywczych i suplementów oraz materiałów szkoleniowych.
- Każdy uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe wykorzystywane podczas realizacji usługi.

Sposób organizacji walidacji

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest przez zewnętrzny podmiot walidujący – ICVC Certyfikacja Sp. z o.o. z wykorzystaniem dwóch metod walidacji: testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Obserwacja w warunkach symulowanych realizowana jest w trakcie części praktycznej szkolenia i polega na ocenie wykonywania przez uczestnika zadań praktycznych odpowiadających efektom uczenia się w zakresie umiejętności i kompetencji społecznych. Ocenie podlega zgodność wykonywanych działań z kryteriami weryfikacji przypisanymi do poszczególnych efektów uczenia się.

Test teoretyczny służy weryfikacji efektów uczenia się z zakresu wiedzy.

Proces walidacji prowadzony jest pod nadzorem osoby wyznaczonej przez podmiot walidujący, która odpowiada za prawidłowy przebieg walidacji oraz kontrolę samodzielności wykonywania zadań przez uczestników.

Informacja o certyfikacji

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji: **Dietetyka i suplementacja**

Termin usługi obejmuje również czas niezbędny na przeprowadzenie walidacji, ocenę jej wyników oraz wydanie certyfikatu przez uprawniony podmiot certyfikujący po uzyskaniu pozytywnego wyniku walidacji. Certyfikat wydawany jest w terminie maksymalnie do 7 dni roboczych od dnia zakończenia walidacji

Weryfikacja postępów w trakcie usługi

Postępy uczestników są monitorowane na bieżąco podczas realizacji usługi poprzez obserwację wykonywanych ćwiczeń, analizę przygotowywanych zadań oraz udzielanie informacji zwrotnej. Prowadzący dokonuje bieżącej oceny poprawności wykonywanych działań, wskazuje obszary wymagające doskonalenia oraz udziela wskazówek umożliwiających prawidłowe osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się. W trakcie zajęć uczestnicy wykonują zadania praktyczne oraz analizują przykładowe przypadki, co pozwala na systematyczne monitorowanie postępów i korygowanie ewentualnych błędów

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1. Podstawy fizjologii żywienia i rola makroskładników, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	15-08-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 20 -	Przerwa	-	15-08-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 Moduł 1. Podstawy fizjologii żywienia i rola makroskładników, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	15-08-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 20 -	Przerwa	-	15-08-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 20 Moduł 2. Mikroelementy i suplementacja kierunkowa, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	15-08-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 20 -	Przerwa	-	15-08-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 20 Moduł 2. Mikroelementy i suplementacja kierunkowa, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	15-08-2026	14:00	15:30	01:30
8 z 20 -	Przerwa	-	15-08-2026	15:30	15:45	00:15
9 z 20 Moduł 3. Planowanie diet i monitorowanie klienta, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	15-08-2026	15:45	17:00	01:15
10 z 20 Moduł 3. Planowanie diet i monitorowanie klienta, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	16-08-2026	09:00	10:30	01:30
11 z 20 -	Przerwa	-	16-08-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 20 Moduł 4. Kompetencje miękkie – psychodietetyka i budowanie relacji, teoria	Zajęcia	Martin Andrzejewski	16-08-2026	10:45	11:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 20 -	Przerwa	-	16-08-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 20 Analiza bilansu kalorycznego i zapotrzebowania energetycznego, praktyka	Zajęcia	Martin Andrzejewski	16-08-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 20 Opracowanie planu żywieniowego, praktyka	Zajęcia	Martin Andrzejewski	16-08-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 20 -	Przerwa	-	16-08-2026	13:30	14:00	00:30
17 z 20 Dobór suplementacji, monitorowanie efektów oraz analiza przypadków, praktyka	Zajęcia	Martin Andrzejewski	16-08-2026	14:00	15:30	01:30
18 z 20 -	Przerwa	-	16-08-2026	15:30	15:45	00:15
19 z 20 Podsumowanie szkolenia, powtórzenie materiału	Zajęcia	Martin Andrzejewski	16-08-2026	15:45	16:30	00:45
20 z 20 -	Walidacja	-	16-08-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

18:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	399,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	40,65 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	170,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	138,21 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Martin Andrzejewski

Przedsiębiorca, inżynier i doświadczony trener, który w unikalny sposób łączy wiedzę z zakresu nowoczesnych technologii (Sztucznej Inteligencji) z obszarem zdrowia, dietetyki i optymalizacji procesów życiowych. Promotor sportu i zdrowego odżywiania. Na podstawie konsultacji z zespołem specjalistów z zakresu dietetyki i żywienia stworzył innowacyjną aplikację do liczenia kalorii, której celem jest promowanie bezpiecznego i zdrowego kształtowania nawyków żywieniowych.

Od lat prowadzi szkolenia oraz wykłady z zakresu dietetyki, zdrowia i suplementacji, dzieląc się wiedzą o roli makroskładników, bilansie energetycznym oraz celowanym wsparciu organizmu. W swojej działalności szkoleniowej i biznesowej (jako właściciel Maverse Sp. z o.o.) kładzie nacisk na kulturę opartą na danych i eliminację zbędnych działań. Pokazuje, jak wykorzystać nowoczesne narzędzia cyfrowe i AI do precyzyjnego monitorowania efektów żywieniowych, ograniczania powielania błędów oraz efektywnego zarządzania zasobami informacyjnymi w pracy z klientem. W latach 2015–2026 przeprowadził liczne szkolenia z obszarów optymalizacji, technologii i analizy danych. Osoba prowadząca posiada bogate doświadczenie dydaktyczne poparte realizacją ponad 40 szkoleń w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- **Skrypt szkoleniowy** – kompleksowe opracowanie teoretyczne zawierające omówienie modułów szkoleniowych (fizjologia żywienia, makro- i mikroelementy, suplementacja kierunkowa oraz psychodietetyka) w formie pdf.
- **Karty przypadków i studiów przypadków** – przygotowane zestawy profili fikcyjnych klientów z różnymi potrzebami fizjologicznymi i wynikami badań laboratoryjnych, wykorzystywane do ćwiczeń praktycznych w trakcie szkolenia.
- **Wzory dokumentacji żywieniowej** – szablony wywiadu dietetyczno-medycznego, formularze analizy barier klienta oraz arkusze monitorowania postępów i modyfikacji zaleceń w formie pdf.
- **Narzędziowniki i tabele pomocnicze** – autorskie tabele wartości odżywczych, arkusze do obliczania całkowitej przemiany materii (CPM) i deficytu/nadwyżki kalorycznej oraz przewodniki po interpretacji etykiet produktów i suplementów w formie pdf
- **Prezentacja multimedialna** – materiał w formie cyfrowej pdf zawierający kluczowe slajdy, schematy metaboliczne oraz algorytmy doboru suplementacji omawiane podczas wykładów.
- notes i długopis

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT wynika z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień z podatku VAT, jeśli usługa kształcenia zawodowego jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70%.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 506 965 596 lub mailem na upcore.szkolenia@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Orle Gniazdo 20
42-421 Hucisko
woj. śląskie

Kontakt



KATARZYNA CZARDYBON-SWACHA

E-mail k.czardybon@gmail.com

Telefon (+48) 505 708 866