



Forum Media Polska
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 4,0 / 5

1 ocena

Trychologia dla dietetyka – sprawdzone strategie trychologiczno-żywnieniowe wspierające zdrowie włosów i skóry głowy

Numer usługi 2026/10/15/22983/3882376

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 04:00 h
- 📅 28.10.2026 do 28.10.2026

859,77 PLN brutto
699,00 PLN netto
214,94 PLN brutto/h
174,75 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do profesjonalistów z branży medycznej, zdrowotnej i beauty, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje o wiedzę z zakresu trychologii i żywieniowego wsparcia zdrowia skóry głowy oraz włosów.

Usługa jest w szczególności przeznaczona dla:

- **Dietetyków i dietetyków klinicznych** poszukujących specjalistycznych narzędzi do pracy z pacjentami zmagającymi się z chorobami skóry głowy, łysieniem czy zaburzeniami hormonalno-metabolicznymi wpływającymi na stan włosów.
- **Trychologów i kosmetologów** chcących wdrożyć holistyczne podejście do terapii i opanować zasady spersonalizowanej dietoterapii oraz celowanej suplementacji u swoich klientów/pacjentów.
- **Lekarzy oraz personelu medycznego** zajmującego się pacjentami z problemami dermatologicznymi, hormonalnymi oraz autoimmunologicznymi.
- **Studentów ostatnich lat i absolwentów kierunków:** Dietetyka, Kosmetologia, Biologia, Farmacja oraz kierunków medycznych planujących rozwój w obszarze trychologii klinicznej.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

27-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Głównym celem usługi rozwojowej jest nabycie przez uczestników kompleksowej, praktycznej wiedzy oraz umiejętności z zakresu diagnostyki trychologicznej, ukierunkowanej dietoterapii oraz celowanej suplementacji wspierającej zdrowie włosów i skóry głowy.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do samodzielnej oceny stanu skóry głowy i włosów pacjenta, interpretacji wyników badań diagnostycznych, a także do układania i modyfikowania spersonalizowanych planów żywieniowych i suplementa

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po zakończeniu usługi rozwojowej uczestnik zna anatomię i fizjologię włosów oraz skóry głowy w kontekście schorzeń trychologicznych.	Wymienia i charakteryzuje poszczególne fazy cyklu wzrostu włosa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rolę bariery naskórkowej oraz mikrobiomu w zachowaniu zdrowej skóry głowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje pojęcie inflammaging i określa jego wpływ na proces wypadania włosów i starzenia się skóry głowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Po zakończeniu usługi rozwojowej uczestnik zna etiopatogenezę głównych chorób skóry głowy oraz ich powiązania metaboliczne i hormonalne.	Różnicuje przyczyny i objawy łysienia (androgenowego, telogenowego, plackowatego), łupieżu oraz łojotokowego zapalenia skóry (ŁZS).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia mechanizm działania „osi jelito – mózg – skóra” w kontekście zdrowia włosów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje wpływ zaburzeń gospodarki glukozowo-insulinowej oraz zespołu policystycznych jajników (PCOS) na stan skóry głowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna rolę składników odżywczych i suplementacji w profilaktyce oraz wsparciu leczenia problemów trychologicznych.	Wymienia kluczowe makro- i mikroskładniki (białka, tłuszcze, witaminy B, D, C, cynk, żelazo) oraz opisuje ich wpływ na strukturę i wzrost włosa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje objawy niedoborów pokarmowych objawiające się w kondycji skóry głowy i włosów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ryzyko i konsekwencje nadmiernej podaży wybranych składników (m.in. seleniu, witaminy A, witaminy E).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zidentyfikować optymalne procedury diagnostyczne na podstawie objawów i wywiadu z pacjentem.	Wskazuje kluczowe pytania i obszary, które powinny zostać uwzględnione w wywiadzie trychologiczno-dietetycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera właściwe metody diagnostyczne (trichoskopia, analiza pierwiastkowa włosów, badania laboratoryjne/mykologiczne) adekwatnie do przedstawionego opisu przypadku pacjenta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Część I

Trychologia – omówienie podstawowych problemów i chorób skóry głowy: łysienie, łupież, łojotokowe zapalenie skóry

- Anatomia i fizjologia włosów oraz cykl wzrostu włosa
- Rola bariery naskórkowej w kontekście prawidłowego funkcjonowania mikrobiomu skóry głowy
- Inflammaging, czyli proces starzenia się skóry głowy, w kontekście problemów związanych ze skórą głowy i wypadaniem włosów
- Anatomia i fizjologia skóry głowy
- Znaczenie kondycji skóry głowy dla włosów

Część II

Diagnostyka trychologiczna – jak rozpoznać pacjenta z problemami skóry głowy w gabinecie dietetyka

- Podstawowe metody diagnostyczne: analiza pierwiastkowa włosów, badanie mykologiczne, badanie trichoskopowe
- Znaczenie wywiadu z pacjentem – niezbędne pytania odgrywające kluczową rolę w poprawnej diagnostyce
- Case studies:
 - rozpoznawanie najczęstszych problemów trychologicznych na konkretnym przykładzie pacjenta w gabinecie dietetyka
 - analiza wyników badań pacjenta z problemami trychologicznymi

Część III

Rola dietetopii we wsparciu zdrowia skóry głowy i włosów – jak zaplanować terapię?

- Omówienie „osi jelito – mózg – skóra”, czyli spojrzenie poprzez jelita na skórę głowy jako środowisko do wzrostu włosów
- Makroskładniki odżywcze i ich wpływ na włosy – omówienie roli białek, węglowodanów oraz tłuszczów w diecie
- Znaczenie nawodnienia dla zdrowia włosów
- Wpływ gospodarki glukozowo-insulinowej na stan i kondycję włosów
- Wpływ niedoborów żywieniowych na problemy z włosami
- Dieta w leczeniu i zapobieganiu problemom trychologicznym
- Przykładowe jadłospisy wspierające zdrowe włosy
- PMOS (PCOS) w gabinecie dietetyka i trychologa
- Case study: propozycja planu dietetycznego dla pacjenta

Część IV

Suplementacja u pacjenta z problemami trychologicznymi – kluczowe mikroskładniki odżywcze dla zdrowia włosów

- Biotyna (witaminy B7)
- Witamina D i jej wpływ na wzrost włosów
- Witaminy z grupy B
- Witamina C i jej znaczenie w produkcji kolagenu
- Cynk: funkcje, objawy niedoboru, źródła w diecie
- Żelazo: wpływ na zdrowie włosów, objawy niedoboru, źródeł diecie
- Wpływ nadmiaru: seleny, witaminy A, witaminy E na włosy
- Case study: plan suplementacyjny dla pacjenta

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Trychologia – omówienie podstawowych problemów i chorób skóry głowy: łysienie, łupież, łojotokowe zapalenie skóry	Zajęcia	Karolina Czyżowska	28-10-2026	16:00	16:50	00:50
2 z 6 Diagnostyka trychologiczna – jak rozpoznać pacjenta z problemami skóry głowy w gabinecie dietetyka	Zajęcia	Karolina Czyżowska	28-10-2026	16:50	17:40	00:50
3 z 6 -	Przerwa	-	28-10-2026	17:40	18:00	00:20
4 z 6 Rola dietoterapii we wsparciu zdrowia skóry głowy i włosów – jak zaplanować terapię?	Zajęcia	Karolina Czyżowska	28-10-2026	18:00	18:50	00:50
5 z 6 Suplementacja u pacjenta z problemami trychologicznymi – kluczowe mikroskładniki i odżywcze dla zdrowia włosów	Zajęcia	Karolina Czyżowska	28-10-2026	18:50	19:45	00:55
6 z 6 -	Walidacja	walidacja	28-10-2026	19:45	20:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	04:00
w tym suma godzin zajęć	03:25
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:20
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	04:40

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 za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 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	859,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	699,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	214,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	174,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	04:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Karolina Czyżowska

Dyplomowany trycholog, dietetyk kliniczny i kosmetolog

Wykładowca akademicki oraz członkini Polskiego Towarzystwa Trychologicznego. Szkoleniowiec z zakresu trychologii i dietetyki klinicznej oraz ekspertka medialna. Prelegentka na konferencjach naukowych i popularno-naukowych. Pasjonatka szeroko pojętego zdrowego stylu życia. Wykonywana praca jest jej pasją i spełnieniem w pomaganiu innym. W swojej praktyce opiera się na holistycznym podejściu, łącząc wiedzę z zakresu kilku dziedzin kompleksowo wspiera pacjentów. Specjalizuje się w problemach łysienia i chorób skóry głowy, a także w dietoterapii chorób autoimmunologicznych, zaburzeń trawiennych i hormonalnych. W swojej pracy z pacjentami bazuje na indywidualnych zaleceniach oraz celowanej suplementacji opartej na analizie wyników badań.



2 z 2

walidacja

walidacja

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma:

- certyfikat uczestnictwa w szkoleniu,
- materiały szkoleniowe przewidziane dla szkolenia.

Warunki uczestnictwa

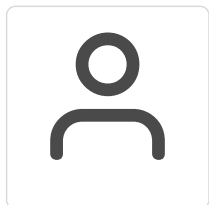
1. Uczestnik zgłaszając się na nasze szkolenia poprzez Bazę Usług Rozwojowych, akceptuje jednocześnie Ogólne warunki świadczenia usług szkoleniowych Forum Media Polska Sp. z o.o. Pełna treść obowiązujących warunków uczestnictwa jest dostępna na stronie: <https://e-forum.pl/warunki-swiadczenia-uslug-szkoleniowych>.
2. Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie Bazy Usług Rozwojowych, a następnie o **dokonanie zgłoszenia na stronie Centrum Kompetencji** w celu zawarcia umowy świadczenia usług i wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych.
3. Przy dokonywaniu zamówienia na stronie Centrum Kompetencji konieczne jest **wpisanie ID WSPARCIA** otrzymanego od OPERATORA.
4. W trakcie szkolenia przewidziany jest proces walidacji. Metoda weryfikacji obecności - raport z systemu weryfikujący logowanie i obecność uczestników na szkoleniu on-line oraz film nagrany podczas szkolenia.

Warunki techniczne

1. Do realizacji szkoleń online korzystamy z platformy Clickmeeting.
2. W trakcie szkolenia przewidziany jest proces walidacji.
3. Informujemy możliwości rejestracji/ nagrywania usługi na potrzeby usługodawcy i korzystającego z usługi, a także na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalania efektów kształcenia.
4. Osoba walidująca jest zaangażowana jedynie na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, nie uczestniczy w procesie tworzenia ani uzupełniania dokumentacji walidacyjnej.

5. Wszystkie dodatkowe informacje dotyczące szkolenia będą udostępniane uczestnikom szkolenia w ramach standardowej komunikacji z uczestnikami.

Kontakt



Biuro Obsługi Klienta

E-mail bok@forum-media.pl

Telefon (+48) 616 655 800