



FIT ACADEMY  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

239 ocen

## Szkolenie z zakresu dietetyki sportowej

Numer usługi 2025/12/16/161937/3215183

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 16.05.2026 do 24.05.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

88,24 PLN brutto/h

88,24 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Dietetyka

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Trenerów personalnych, chcących poszerzyć wiedzę na temat diety swoich klientów.
- Dietetyków, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie dietetyki sportowej.
- Osób pracujących w branży fitness.
- Studentów kierunków związanych z dietetyką, żywieniem lub sportem.
- Pasjonatów zdrowego stylu życia i osób zajmujących się amatorsko doradztwem żywieniowym.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

40

### Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

34

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, wdrażania i monitorowania zbilansowanych strategii żywieniowych dostosowanych do potrzeb osób zdrowych, aktywnych fizycznie oraz wymagających specjalistycznego podejścia dietetycznego, z uwzględnieniem podstaw psychodietetyki oraz zasad skutecznej komunikacji z klientem.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                    | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Wiedza: Określa kaloryczność diety oraz zapotrzebowanie energetyczne w różnych grupach klientów.                                             | Prawidłowo oblicza CPM i PPM oraz dopasowuje wartość energetyczną diety do celu klienta.                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: Rozróżnia funkcje i źródła makro- i mikroskładników oraz wyjaśnia ich znaczenie w diecie codziennej i sportowej.                     | Poprawnie przypisuje składniki odżywcze do ich funkcji oraz źródeł pokarmowych.                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: Stosuje podstawowe modele żywieniowe w sporcie oraz dobiera je do potrzeb klienta.                                                   | Proponuje adekwatny model żywienia do rodzaju dyscypliny i poziomu aktywności.                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: Analizuje zasady suplementacji ogólnej i sportowej w oparciu o aktualne badania naukowe.                                             | Omawia mechanizm działania i skuteczność najpopularniejszych suplementów                                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: Identyfikuje najczęstsze przypadki kliniczne w pracy trenera/dietetyka oraz planuje podejście do klienta ze szczególnymi potrzebami. | Wskazuje możliwe strategie postępowania w przypadku np. insulinooporności, niedoczynności tarczycy itp. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: Rozpoznaje sytuacje wymagające podstawowej diagnostyki oraz kieruje klienta na badania laboratoryjne.                                | Proponuje odpowiedni zestaw badań na podstawie wywiadu zdrowotnego.                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy zmiany nawyków żywieniowych, w tym zajądanie emocji i uzależnienie od jedzenia.                   | Prawidłowo opisuje czynniki wpływające na zachowania żywieniowe.                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Bilansuje dietę, w tym roślinną, z uwzględnieniem suplementacji.                                                               | Opracowuje jadłospis zgodny z normami i zaleceniami, uwzględniając potencjalne niedobory.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                             | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Umiejętności: Przeprowadza analizę składu ciała i interpretuje jej wyniki.                                         | Prawidłowo ocenia parametry jak masa mięśniowa, tkanka tłuszczowa, nawodnienie itp.              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Dobiera strategię suplementacyjną dostosowaną do potrzeb klienta.                                    | Opracowuje plan suplementacji zgodny z celem (np. redukcja, regeneracja, zdrowie ogólne).        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Wspiera klienta w zmianie stylu życia, ustala cele SMART i monitoruje postępy.                       | Tworzy realistyczny plan działania z mierzalnymi wskaźnikami postępu.                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Reaguje na trudności psychodietetyczne klienta.                                                      | Proponuje adekwatne strategie pracy z objawami demotywacji, stresu czy uzależnienia od jedzenia. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności:<br>Edukować klienta w zakresie żywienia i nawodnienia w kontekście treningu, kontuzji i regeneracji. | Przedstawia zrozumiałe i trafne informacje podczas konsultacji lub materiałów edukacyjnych.      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Komunikuje się z klientem w sposób empatyczny i motywujący.                                 | Prowadzi rozmowę w duchu akceptacji i zrozumienia, wspierając motywację wewnętrzną klienta.      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Współpracuje interdyscyplinarnie z innymi specjalistami w razie potrzeby.                   | Inicjuje lub podtrzymuje kontakt z lekarzem, psychologiem itp. w przypadku klienta złożonego.    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Rozwija się zawodowo i aktualizuje wiedzę.                                                  | Uczestniczy w szkoleniach, kursach lub korzysta z aktualnej literatury naukowej.                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Kompetencje społeczne: Buduje relację z klientem opartą na zaufaniu i zaangażowaniu.                               | Utrzymuje długofalową współpracę i pozytywne opinie klientów.                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

**Nasz program szkoleniowy z zakresu dietytyki sportowej został opracowany w oparciu o:**

**Najlepsze praktyki naukowe – szkolenie bazuje na informacjach zgodnych z najnowszymi badaniami naukowymi oraz standardami żywieniowymi.**

**Doświadczenie naszych ekspertów – prowadzący to specjaliści z różnych dziedzin, w tym praktycy i naukowcy z wieloletnim doświadczeniem.**

**Systematyzacja wiedzy i praktyki – szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby przekazać kompleksową wiedzę w przystępnej i logicznej strukturze, która odpowiada codziennej pracy trenerów personalnych, dietytyków i nie tylko.**

**Program usługi szkoleniowej ma na celu wszechstronne przygotowanie uczestników do pracy w obszarze dietytyki i aktywności fizycznej poprzez łączenie wiedzy teoretycznej z praktycznymi umiejętnościami. Szkolenie jest skierowane do osób pragnących skutecznie wspierać swoich podopiecznych w zmianie stylu życia, poprawie zdrowia i osiągnięciu celów sportowych.**

PROGRAM USŁUGI :

**Dzień I: Podstawy dietytyki i praca z klientem zdrowym**

**Moduły:**

1. Znaczenie aktywności fizycznej i zdrowej diety u człowieka – konsekwencje bezruchu i złego odżywiania – dostarczamy argumenty do tego, żeby zachęcać podopiecznego do zmiany stylu życia.
2. Jak ustalić kaloryczność diety
3. Makroskładniki – dokładnie omówienie funkcji, źródeł, zapotrzebowania dla zdrowego człowieka
4. Mikroskładniki – ważne i trudne do zbilansowania w diecie
5. Najzdrowsza dieta świata - co Polacy mogą wprowadzić do swojego życia z diety śródziemnomorskiej?
6. Praktyka w gabinecie – jakie kwestie najczęściej wyjaśniamy
7. Suplementacja

**Dzień II: Praca z osobą trenującą**

**Moduły:**

1. Jak wyliczyć zapotrzebowanie u osoby trenującej?
2. Rozkład makroskładników w diecie osoby trenującej
3. Różne modele żywieniowe wykorzystywane w sporcie – dieta keto, IF, carb cycling
4. Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa
5. Sportowiec a redukcja - jak ustalić bilans kaloryczny, optymalne spożycie makroskładników
6. Analiza składu ciała

7. Przegląd suplementów - zastosowanie, badania naukowe
8. Żywnienie i nawodnienie okołotreningowe / okołostartowe
9. Żywnienie w okresie kontuzji

### Dzień III: Psychodietetyka

#### Moduły:

1. Jak wspólnie ustalić dobry cel z klientem.
2. Klient zdemotywowany - jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymywać klienta w procesie
3. Zajadanie stresu - jak pomóc klientowi
4. Czy jedzenie uzależnia? Problem ze słodzciami i słonymi przekąskami.
5. Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem/ psychodietetykiem?
6. Dlaczego utrzymanie efektów redukcji jest takie trudne - czyli budowanie na stałe nawyków vs szybkie diety.

### Dzień IV: Praca z klientem wymagającym specyficznego podejścia

#### Moduły:

1. Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny: hashimoto, niedoczynność tarczycy, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, niedokrwistość z niedoboru żelaza
2. Klient na diecie roślinnej - jak bilansować diety wege + suplementacja + podstawowe błędy żywieniowe
3. Czy trener personalny / dietetyk powinien zlecać badania? Na co warto zwrócić uwagę, jakie badania polecać warto, jak pacjent powinien się do badania przygotować.
4. Test teoretyczny

#### Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych / lekcyjnych (45min)

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi.

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Walidacja jest przeprowadzana na sam koniec szkolenia, uczestnicy otrzymują dostęp elektroniczny do testu uzupełniając go i otrzymują wyniki generowane automatycznie.

Tematy zajęć będą realizowane w formie łączenia się na żywo, współdzieląc ekranu, uczestnicy na bieżąco mają nie zakłócony równy dostęp do trenera i prowadzonych zajęć.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 45

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                    | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 45</div> Znaczenie aktywności fizycznej i zdrowej diety u człowieka – konsekwencje bezruchu i złego odżywiania – dostarczamy argumenty do tego, żeby zachęcać podopiecznego do zmiany stylu życia | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                            | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 45</b> Jak ustalić kaloryczność diety cz. 1                                                                 | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 10:45               | 11:45               | 01:00         |
| <b>3 z 45</b> Przerwa                                                                                              | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 11:45               | 12:00               | 00:15         |
| <b>4 z 45</b> Jak ustalić kaloryczność diety cz. 2                                                                 | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 12:00               | 12:45               | 00:45         |
| <b>5 z 45</b><br>Makroskładniki – dokładne omówienie funkcji, źródeł, zapotrzebowania dla zdrowego człowieka       | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 12:45               | 13:45               | 01:00         |
| <b>6 z 45</b> Przerwa                                                                                              | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |
| <b>7 z 45</b><br>Mikroskładniki – ważne i trudne do zbilansowania w diecie                                         | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |
| <b>8 z 45</b><br>Najzdrowsza dieta świata - co Polacy mogą wprowadzić do swojego życia z diety śródziemnomorskiej? | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>9 z 45</b> Przerwa                                                                                              | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| <b>10 z 45</b> Praktyka w gabinecie – jakie kwestie najczęściej wyjaśniamy                                         | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 16:15               | 16:45               | 00:30         |
| <b>11 z 45</b><br>Suplementacja                                                                                    | MAGDALENA KOMO-LIBIO | 16-05-2026            | 16:45               | 17:15               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                               | Prowadzący                    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 45</b> Jak wyliczyć zapotrzebowanie u osoby trenującej?                                                                                                       | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |
| <b>13 z 45</b> Rozkład makroskładników w diecie osoby trenującej                                                                                                      | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |
| <b>14 z 45</b> Różne modele żywieniowe wykorzystywane w sporcie – dietaketo, IF, carbocycling                                                                         | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>15 z 45</b> przerwa                                                                                                                                                | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| <b>16 z 45</b><br>Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <b>17 z 45</b><br>Sportowiec a hipertrofia - jak zdrowo zbudować masę mięśniową? Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, jak śledzić progres, suplementacja sportowa | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| <b>18 z 45</b> przerwa                                                                                                                                                | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                      | Prowadzący                    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>19 z 45</b> Analiza składu ciała - jak śledzić progres                                                    | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 15:00               | 15:30               | 00:30         |
| <b>20 z 45</b> Przegląd suplementów - zastosowanie, badania naukowe                                          | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 15:30               | 16:15               | 00:45         |
| <b>21 z 45</b> przerwa                                                                                       | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| <b>22 z 45</b> Żywnienie i nawodnienie okołotreningowe / okołostartowe                                       | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |
| <b>23 z 45</b> Żywnienie w okresie kontuzji                                                                  | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| <b>24 z 45</b> Żywnienie dzieci i młodzieży trenującej                                                       | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 17-05-2026            | 17:15               | 17:30               | 00:15         |
| <b>25 z 45</b> Jak wspólnie ustalić dobry cel z klientem                                                     | Weronika Baraniak             | 23-05-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| <b>26 z 45</b> Klient zdemotywowany- jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymywać klienta w procesie cz.1  | Weronika Baraniak             | 23-05-2026            | 11:00               | 11:45               | 00:45         |
| <b>27 z 45</b> przerwa                                                                                       | Weronika Baraniak             | 23-05-2026            | 11:45               | 12:00               | 00:15         |
| <b>28 z 45</b> Klient zdemotywowany- jak zachęcać do dalszej współpracy, utrzymywać klienta w procesie cz. 2 | Weronika Baraniak             | 23-05-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                     | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>29 z 45</b> Zajadanie stresu - jak pomóc klientowi                                                                                       | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 12:30               | 13:45               | 01:15         |
| <b>30 z 45</b> przerwa                                                                                                                      | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |
| <b>31 z 45</b> Czy jedzenie uzależnia? Problem ze słodyczami i słonymi przekąskami.                                                         | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| <b>32 z 45</b> Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem /psychodietetyki em? cz. 1 | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |
| <b>33 z 45</b> przerwa                                                                                                                      | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| <b>34 z 45</b> Dlaczego diety nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem - kiedy proponować współpracę z psychologiem/psychodietetykiem?         | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| <b>35 z 45</b> Dlaczego utrzymanie efektów redukcji jest takie trudne - czyli budowanie na stałe nawyków vs szybkie diety.                  | Weronika Baraniak | 23-05-2026            | 16:30               | 17:15               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                    | Prowadzący                    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 36 z 45<br>Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 1                    | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 10:00               | 11:15               | 01:15         |
| 37 z 45 przerwa                                                                                            | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| 38 z 45<br>Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 2                    | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 11:30               | 12:45               | 01:15         |
| 39 z 45 przerwa                                                                                            | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 12:45               | 13:15               | 00:30         |
| 40 z 45<br>Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 3                    | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 13:15               | 14:15               | 01:00         |
| 41 z 45<br>Podstawowe przypadki kliniczne, z którymi się spotka trener personalny cz. 4                    | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| 42 z 45 przerwa                                                                                            | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| 43 z 45 Klient na diecie roślinnej - jak bilansować diety wege +suplementacja +podstawowe błędy żywieniowe | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 15:30               | 16:45               | 01:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                | Prowadzący                    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 44 z 45 Czy trener personalny /dietetyk powinien zlecać badania?Na co wartozwrócić uwagę,jakie badania polecać warto, jak pacjent powinien się do badania przygotować. | Agnieszka Wianecka-Włodarczak | 24-05-2026            | 16:45               | 17:15               | 00:30         |
| 45 z 45 walidacja-test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                                                | -                             | 24-05-2026            | 17:15               | 17:30               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 88,24 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 88,24 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Agnieszka Wianecka-Włodarczak

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Specjalizuję się w dietoterapii otyłości, chorób metabolicznych oraz chorób przewodu pokarmowego. Współpracuję ze sportowcami sportów siłowych oraz wytrzymałościowych. Jako dietetyk sportowy działa w #DietetykaNieNaŻarty i przygotowuję również z zawodników do startów sportowych. Często prowadzi osoby aktywne fizycznie z problemami zdrowotnymi, którzy chcą

zadbać równocześnie o poprawę zdrowia i formę sportową. Uczestniczy w licznych szkoleniach oraz konferencjach, dzięki którym stale podnosi swoje kwalifikację

Prowadząca posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.



2 z 3

## Weronika Baraniak

Absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu na kierunku Dietetyka

Specjalizuję się w:

dietoprofilaktyce chorób dietozależnych,  
kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych u kobiet, w szczególności kobiet 40+,  
holistycznym podejściu do zdrowia – łączeniu dietetyki z elementami psychodietetyki,  
pracy z pacjentami z zaburzeniami odżywiania oraz trudnościami w relacji z jedzeniem,  
wspieraniu osób doświadczających lęku przed jedzeniem, restrykcji żywieniowych i poczucia utraty kontroli,  
pracy nad zmianą nawyków, przekonań i długofalowym stylem życia,  
żywieniu osób aktywnych fizycznie.

Doświadczenie zawodowe zdobywa/ła od początku studiów, pracując w klubach fitness oraz gabinetach dietetycznych, prowadząc indywidualną pracę z pacjentem. Obecnie łączy praktykę dietetyczną z działalnością dydaktyczną – prowadzi zajęcia z zakresu psychodietetyki na Uczelni Wyższej.

Kursy i szkolenia:

Dietoterapia płodności i profilaktyka kobiet i mężczyzn  
Suplementacja w sporcie i żywieniu  
Dietetyka sportowa  
Jak skończyć z kompulsywnym objadaniem się  
Diagnostyka nadwrażliwości pokarmowych w praktyce dietetyka  
Fitness Group Instructor, stretching instructor  
Warsztat body and mind workshop  
Warsztat mindfulness w dietetyce  
IX edycja ogólnopolska konferencja  
Prowadząca posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.



3 z 3

## MAGDALENA KOMO-LIBIO

Dyplomowana dietetyczka, absolwentka studiów na kierunku dietetyka ogólna w Wyższej Szkole Zdrowia, Urody i Edukacji w Poznaniu.

Specjalizuje się w kompleksowym prowadzeniu dietetycznym i treningowym kobiet, skupiając swoją uwagę na procesach metamorfozy sylwetki oraz poprawie zdrowia. Szczególny obszar jej praktyki stanowi praca z kobietami aktywnymi fizycznie, które borykają się z wyzwaniami zdrowotnymi i dążą do jednoczesnej poprawy formy sportowej oraz parametrów medycznych.

Magdalena jest aktywną prelegentką licznych wykładów (m.in. dla Fundacji Powerfly) oraz autorką wielu artykułów o tematyce zdrowotnej w prasie branżowej. Doświadczenie zawodowe zdobywa/ła m.in. w Centrum Umysłu, gdzie współpracowała z psychologami, jak również w swojej indywidualnej praktyce zawodowej oraz jako wolontariuszka wspierająca osoby w walce z otyłością.

Kursy i szkolenia:

Specjalista Dietetyki i Suplementacji

Zaawansowana analiza badań krwi, w tym interpretacja gospodarki hormonalnej.

Insulinooporność

Mikroflora jelitowa

Dietoterapia i psychodietetyka

Podstawy dietoterapii

Żywienie dzieci

Dietetyka specjalistyczna: wiedza z zakresu dietetyki sportowej, redukcji tkanki tłuszczowej oraz profilaktyki otyłości

Prowadząca posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia/ zaświadczenie o ukończeniu szkolenia

### Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat

### Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

**Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.**

**Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).**

## Warunki techniczne

### Wymagane:

- wymagania sieciowe, oprogramowanie - **komputer ze stabilnym połączeniem do Internetu (min 10Mbit/s download i 1Mbit/s upload);**
- **przeglądarka internetowa** Chrome lub Firefox;
- wymagania w sprzęt - dobrej jakości **mikrofon lub słuchawki;**
- rodzaj komunikatora- Szkolenie odbędzie się na platformie ZOOM

### Minimalne wymagania sprzętowe:

Procesor jednordzeniowy o taktowaniu co najmniej 1 Ghz,

Pamięć RAM – zalecana 4Gb,

w laptopach posiadających jeden lub dwa rdzenie liczba klatek na sekundę jest ograniczona podczas udostępniania ekranu (około 5 klatek na sekundę). Aby uzyskać optymalne wyniki podczas udostępniania ekranu z laptopów, zalecamy wykorzystanie procesora posiadającego cztery procesory lub więcej,

System Linux wymaga procesora lub karty graficznej z obsługą sterownika OpenGL 2.0 lub nowszej wersji.

- **Uczestnik otrzyma link do szkolenia przed rozpoczęciem usługi**
- **Link będzie ważny przez cały okres trwania usługi**

## Kontakt



**MAGDALENA KOMO-LIBIO**

**E-mail** [magdalenakomo.libio@gmail.com](mailto:magdalenakomo.libio@gmail.com)

**Telefon** (+48) 664 037 487