



BUSINESS-LAND  
ENTERPRISE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 214 ocen

## Szkolenie: Żywnienie i regeneracja w praktyce fitness

Numer usługi 2026/02/10/176672/3320588

📍 Łódź  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 16:00 h  
📅 06.06.2026 do 07.06.2026

1 771,20 PLN brutto  
1 440,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa usługi to:</p> <p>osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia</p> <p>osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik</p> <p>osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje</p> <p>osoby zainteresowane aktywnością fizyczną i dietetyką</p>
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	05-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i wdrażania strategii żywieniowych oraz regeneracyjnych dla klientów fitness, z uwzględnieniem roli snu, stresu i timingu posiłków, rozpoznawania plateau oraz przemęczenia, a także stosowania praktycznych protokołów i gotowych schematów pracy w celu odblokowania progresu treningowego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie fizjologię regeneracji i rolę snu w progresie treningowym	Wyjaśnia procesy regeneracyjne organizmu, znaczenie snu i stresu dla osiągnięć sportowych	Test teoretyczny
Zna zasady timingu posiłków, nawodnienia i optymalizacji żywienia	Opisuje, kiedy i jakie posiłki wprowadzać, oraz jak wpływają na regenerację i efekty treningowe	Test teoretyczny
Potrafi rozpoznawać plateau i objawy przemęczenia u klientów	Wskazuje sygnały stagnacji w treningu i diecie oraz możliwe przyczyny	Test teoretyczny
Zna strategie regeneracyjne i gotowe schematy pracy	Opisuje różne metody regeneracji (stretching, sen, odpoczynek, aktywność lekka) i ich zastosowanie w praktyce	Test teoretyczny
Tworzy praktyczne plany dnia i protokoły regeneracyjne dla klientów	Opracowuje spójny plan dnia sportowca, uwzględniający regenerację, żywienie i trening	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje przypadki i wdraża gotowe schematy pracy	W praktyce wykorzystuje gotowe schematy i protokoły, dopasowując je do indywidualnych potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

Dzień 1 (8h):

- Fizjologia regeneracji
- Timing posiłków i nawodnienie
- Plan dnia sportowca – warsztat
- Najczęstsze błędy

Dzień 2 (8h):

- Markery zmęczenia
- Protokoły regeneracyjne
- Analiza przypadków
- Gotowe schematy pracy
- Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 4h jak i praktycznej 12h.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Fizjologia regeneracji	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Timing posiłków i nawodnienie	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 Przerwa	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Plan dnia sportowca – warsztat	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 Przerwa	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 15 Najczęstsze błędy	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	06-06-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 15 Markery zmęczenia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Protokoły regeneracyjne	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 Przerwa	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Analiza przypadków	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 Przerwa	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Gotowe schematy pracy	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	07-06-2026	15:15	16:30	01:15
15 z 15 Walidacja	-	07-06-2026	16:30	17:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 771,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## MARIUSZ ŁUGIEWICZ

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją wiedzę służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
- Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych
- Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
- Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
- Jelita Kontra Depresja
- Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie on-line

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

### Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego oraz ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych, przygotowanych przez osobę walidującą.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystąpią do testu, a zebrane arkusze zostaną przekazane do oceny osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie prześle efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług(t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

## Adres

ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 61/63/3,2

90-558 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie odbywa się w lokalu dostosowanym do potrzeb uczestników. Na miejscu dostępna jest winda, co umożliwia swobodny dostęp osobom z ograniczoną mobilnością.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Julia Galusińska**

**E-mail** [julia.galusinska@business-land.pl](mailto:julia.galusinska@business-land.pl)

**Telefon** (+48) 730 009 454