



AMBITION USŁUGI
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

37 ocen

Żywienie dla zdrowia – szkolenie

Numer usługi 2026/04/23/170147/3509049

📍 Olsztyn
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 24:00 h
📅 01.07.2026 do 03.07.2026

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

116,67 PLN brutto/h

116,67 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest adresowane do szerokiej grupy odbiorców:

- fizjoterapeutów i studentów kierunku fizjoterapia, chcących holistycznie podejść do procesu regeneracji i ogólnego wsparcia zdrowia pacjentów poprzez edukację żywieniową;
- trenerów personalnych i instruktorów fitness, którzy zamierzają skuteczniej wspierać proces kształtowania sylwetki klienta;
- nauczycieli i wychowawców, dążących do przekazywania rzetelnej i nowoczesnej wiedzy o wpływie żywienia na sprawność organizmu i funkcje poznawcze;
- osób, które chcą świadomie kształtować zdrowe nawyki żywieniowe i dbać o przygotowywanie pełnowartościowych posiłków wspierających układ odpornościowy oraz optymalizować swoją wydajność w pracy;
- osób z grupy ryzyka, zmagających się z nadwagą, wysokim cholesterolem czy insulinoopornością, które szukają merytorycznego wsparcia w zmianie stylu życia i poprawie wydajności organizmu.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

30-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do praktycznych działań w zakresie optymalizacji żywienia, suplementacji i zachowań prozdrowotnych, aby skutecznie wspierać klientów/pacjentów w redukcji masy ciała, budowaniu odporności oraz podnoszeniu wydajności pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje patofizjologię otyłości oraz omawia nowoczesne metody oceny składu ciała.	Definiuje otyłość, wymienia jej rodzaje.	Test teoretyczny
	Opisuje metody oceny składu ciała.	Test teoretyczny
	Identyfikuje składniki odżywcze wspierające układ immunologiczny.	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik opisuje mechanizmy odpornościowe oraz objaśnia zasady biohackingu w kontekście wydajności pracy.	Charakteryzuje wpływ diety na funkcje poznawcze.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik przeprowadza interpretację analizy składu ciała i identyfikuje niskokaloryczne zamienniki produktów.	Zaleca zdrowsze i niskokaloryczne odpowiedniki popularnych produktów, stosując zasadę gęstości energetycznej i indeksu sytości.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Uczestnik projektuje indywidualne programy żywieniowe oraz planuje posiłki typu Lunch-Box.	Komponuje listę zakupów wspierającą odporność.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje posiłek zapobiegający spadkom koncentracji w pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, budując relację opartą na zaufaniu.	Wykazuje gotowość do zindywidualizowanego podejścia do celów zdrowotnych klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Prezentuje korzyści zdrowego stylu życia w sposób przystępny i zachęcający do działania.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Uczestnik Inspiruje innych do zmiany nawyków poprzez przekazywanie rzetelnej wiedzy o biohackingu.		

Kwalifikacje

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

Kurs trwa 3 dni (24 godziny dydaktyczne/18 godzin zegarowych). Kurs obejmuje 15 godzin dydaktycznych zajęć teoretycznych oraz 9 godzin dydaktycznych zajęć praktycznych. Przerwy nie wliczają się do czasu usługi.

Kurs ma charakter uniwersalny i jest adresowany jest do szerokiej grupy odbiorców opisanej w punkcie *Grupa docelowa usługi*.

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja moderowana) w wymiarze 15 godzin dydaktycznych odbywają się w sali wyposażonej w niezbędny sprzęt audiowizualny (rzutnik, ekran, flipchart). W tej części uczestnicy systematyzują wiedzę z zakresu otyłości, mechanizmów odpornościowych oraz poprawiających koncentrację. Zajęcia praktyczne w wymiarze 9 godzin dydaktycznych są realizowane w formie warsztatowej z wykorzystaniem metod aktywizujących. Uczestnicy biorą udział w sesjach quizowych dotyczących faktów i mitów żywieniowych, gdzie pod opieką trenera uzasadniają swoje wybory merytoryczne. Część zajęć poświęcona jest klasyfikacji produktów spożywczych oraz suplementów diety. Uczestnicy pracują na realnych przykładach (fizyczne produkty i suplementy), grupując je według zadanych kryteriów, takich jak gęstość energetyczna, indeks sytości czy cel wspomagania wydolności organizmu (praca warsztatowa). Spersonalizowane programy żywieniowe i projekty posiłków (np. Lunch-Box) dostosowane do specyficznych potrzeb klienta uczestnicy opracowują w grupach 2-osobowych. Wypracowane rozwiązania są prezentowane na forum grupy, co pozwala na wspólną analizę, wymianę doświadczeń oraz otrzymanie natychmiastowej korekty instruktażowej od trenera.

Walidacja przeprowadzana jest w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Metody i organizacja walidacji:

- Test teoretyczny - test jednokrotnego wyboru złożony z 15 pytań, każde pytanie zawiera 4 warianty odpowiedzi (A, B, C, D), z których tylko jedna jest prawidłowa. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie 60% poprawnych odpowiedzi, czyli 9 punktów.
- Analiza dowodów i deklaracji: oceniana jest poprawność wykonania przez uczestnika 3 zadań zawartych w arkuszu zadań praktycznych (dowody) z zastosowaniem min. jednej kluczowej zasady merytorycznej w każdym zadaniu. Analizowane są także wyniki samooceny (deklaracja) dotyczącej gotowości uczestnika do samodzielnego stosowania nabytych umiejętności w praktyce. Arkusz samooceny zawiera 6 pytań ocenianych w skali 1-5. Arkusz samooceny Uczestnik wypełnia w pierwszym dniu przed rozpoczęciem szkolenia oraz w ostatnim dniu po zakończonym szkoleniu.

Program ramowy kursu:

Dzień 1. Terapia otyłości - nowoczesne metody oceny składu ciała, aspekty psychologiczne i dietetyczne. Przegląd diet. Niskokaloryczne zamienniki produktów spożywczych. Analiza przypadków.

Dzień 2. Zachowania prozdrowotne. Podstawy zdrowego żywienia. Rola witamin i suplementacji w budowaniu odporności. Zespół nieszczelnego jelita a odporność. Praktyczne aspekty suplementacji.

Dzień 3. Biohacking i efektywność pracy. Wpływ zdrowego żywienia na energię, koncentrację i ogólną wydajność. Suplementacja a efektywność pracy. Zasady planowania diety uwzględniające specyfikę pracy. Planowanie posiłków. Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do terapii otyłości. Nowoczesne metody oceny składu ciała.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Aspekty psychologiczne w terapii otyłości. Aspekty dietetyczne w terapii otyłości.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 13 Przegląd powszechnie występujących diet - fakty i mity. Proces tworzenia indywidualnych programów żywienia.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 13 Niskokaloryczne zamienniki powszechnie występujących produktów spożywczych. Podsumowanie i analiza przypadków praktycznych.	Grzegorz Prokopowicz	01-07-2026	14:45	16:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Wprowadzenie do odporności i zachowań prozdrowotnych. Podstawy zdrowego żywienia.	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 13 Zachowania prozdrowotne w codziennym życiu. Zespół nieszczelnego jelita a odporność.	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	10:45	12:15	01:30
7 z 13 Rola witamin i suplementacji w budowaniu odporności. Planowanie działań prozdrowotnych.	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	12:30	14:00	01:30
8 z 13 Praktyczne aspekty suplementacji	Grzegorz Prokopowicz	02-07-2026	14:45	16:15	01:30
9 z 13 Biohacking i efektywność pracy.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 13 Podstawy zdrowego żywienia w kontekście wpływu na energię, koncentrację i ogólną wydajność.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 13 Suplementacja a efektywność pracy. Zasady planowania diety uwzględniające specyfikę pracy.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Planowania posiłków – zajęcia praktyczne.	Grzegorz Prokopowicz	03-07-2026	14:45	15:45	01:00
13 z 13 Walidacja – test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji.	-	03-07-2026	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Prokopowicz

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu, fizjoterapeuta, absolwent studiów podyplomowych Dietetyka w sporcie. W roku 2026 ukończył szkolenie Dietetyka, suplementacja i bezpieczeństwo. Właściciel firmy Biomachine Fizjoterapia Dietetyka Sport, zajmującej się praktycznym zastosowaniem wiedzy o żywieniu i regeneracji w sporcie oraz terapii. Prowadził liczne szkolenia z zakresu żywienia w sporcie, m.in. Talerz żeglarza - strategię żywieniową w drodze do mistrzostwa, Makroskładniki na medal - twój przepis na sportowy sukces, Żywienie piłkarza, Żywienie około treningowe żeglarza. Prowadził również szkolenia w zakresie interpretacji badań składu ciała oraz szkolenie żywieniowe dla pracowników biur. Jest wykładowcą akademickim na kierunku fizjoterapia w Collegium Medicum, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie oraz pracuje na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Akademii Finansów i Biznesu Vistula. Jest trenerem Kadry Narodowej Żeglarzy.

Niepełnosprawnych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia niezbędne materiały dydaktyczne: skrypt szkoleniowy, a także fizyczne produkty i suplementy wykorzystywane podczas ćwiczeń warsztatowych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Kurs kształtuje kompetencje przyszłości - jest zorientowany na rozwój sektora usług medycznych.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektów: Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub Uczestników Projektu NSE.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny. Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi, PRZERWY NIE WLICZAJĄ SIĘ DO CZASU KURSU.

Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13
10-220 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, historycznym budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni. Budynek przystosowany do poruszania się na wózku inwalidzkim - wyposażony w podjazd.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Makowska

E-mail ambition.olsztyn@gmail.com

Telefon (+48) 602 703 684