



## Kurs specjalista ds. dietytyki i odchudzania.

Numer usługi 2026/05/11/165576/3551351

3 060,00 PLN brutto

3 060,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"GRUPA  
EDUKACYJNA  
AKTYWNE  
SZKOLENIA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

166 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 34:00 h
- 📅 14.09.2026 do 02.11.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Dietetyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Nasza oferta skierowana jest dla wszystkich osób dorosłych, bez względu na aktualny poziom wykształcenia i doświadczenia. Usługa jest dedykowana w szczególności dla osób, które są zainteresowane zdrowym stylem życia, odżywianiem czy też chcą związać swą przyszłość zawodową z szeroko pojętą dietetyką.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kierunek – Rozwój,</li><li>• Nowy start w Małopolsce z EURESem.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Maksymalna liczba uczestników   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Data zakończenia rekrutacji     | 11-09-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Forma prowadzenia usługi        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs „Specjalista ds. dietetyki i odchudzania” przygotowuje do profesjonalnego i świadomego wykonywania zadań z zakresu poradnictwa żywieniowego, planowania diet oraz wspierania klientów w procesie redukcji masy ciała i poprawy zdrowia. Uczestnik zdobywa kompleksową wiedzę z zakresu zasad prawidłowego żywienia, psychodietetyki, suplementacji oraz organizacji pracy dietetyka, dzięki czemu jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia usług dietetycznych lub pracy w poradniach, gabinetach zdrowia

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

| Efekty uczenia się                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                           | Metoda walidacji                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje możliwości pracy dietetyka w różnych formach działalności                       | Wskazuje różnice między formami zatrudnienia dietetyka.                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Identyfikuje szanse i zagrożenia związane z prowadzeniem gabinetu.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje wymagania prawne i organizacyjne dotyczące świadczenia usług dietetycznych | Przyporządkowuje obowiązki formalne (RODO, rejestracja działalności, obowiązki wobec klienta). | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Określa podstawowe zasady BHP w pracy dietetyka.                                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia wpływ stylu życia i czynników psychologicznych na masę ciała                     | Wskazuje powiązania między stresem, snem, emocjami a nawykami żywieniowymi.                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Opisuje zastosowanie psychodietetyki w pracy z klientem.                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Klasyfikuje składniki pokarmowe oraz przypisuje im rolę w procesach metabolicznych        | Wyróżnia makro- i mikrośkładniki.                                                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Przypisuje wybrane witaminy do konkretnych funkcji fizjologicznych.                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Opisuje funkcje błonnika i wody w organizmie.                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Oblicza indywidualne zapotrzebowanie energetyczne klienta w oparciu o PPM i CPM           | Stosuje wzory w obliczeniach.                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                           | Dopasowuje kaloryczność do poziomu aktywności fizycznej i celu klienta.                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                            | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Porównuje rodzaje diet ze względu na cel, zasady i możliwe zagrożenia                      | Wskazuje przeciwwskazania do stosowania diet eliminacyjnych lub alternatywnych. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Charakteryzuje diety redukcyjne.                                                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Ocenia skuteczność i bezpieczeństwo suplementacji w procesie redukcji masy ciała           | Wyróżnia składniki aktywne wykorzystywane w suplementach.                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Rozróżnia rzetelne dane naukowe od marketingowych mitów.                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje objawy i klasyfikuje zaburzenia odżywiania zgodnie z nomenklaturą diagnostyczną | Wskazuje różnice między anoreksją, bulimią i kompulsywnym objadaniem.           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Wyjaśnia, kiedy konieczne jest skierowanie klienta do specjalisty.              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## 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 daje solidne podstawy wiedzy dietetycznej dla każdego, kto chce poszerzać swoją wiedzę i chce ją wykorzystać na potrzeby własne, rodziny jak i pracy z klientem. Na kursie zostaną poruszone najważniejsze zagadnienia dające podstawy kompetencji dietetycznych, m.in. rola żywienia w zdrowiu człowieka, czym są jak i wpływają składniki pokarmowe na organizm człowieka, skuteczna praca z klientem

wymagającym redukcji tkanki tłuszczowej, rodzaje i charakterystyka zastosowania najważniejszych diet, suplementacja diety i jej racjonalne zastosowanie w żywieniu człowieka, podstawowe narzędzia i metody kompleksowej diagnozy w pracy dietetyka, holistyczne podejście do zdrowia i odżywiania.

Warunki organizacyjne:

- forma zajęć - zdalna w czasie rzeczywistym,
- minimalna liczba uczestników usługi to 5 osób, a maksymalna to 10 osób,
- zajęcia w ramach kursu obejmują 34 godziny zegarowe łącznie z walidacją, w tym 10 godzin praktycznych, 19 godzin teoretycznych, 1 godzina walidacji, 2 godziny przerw,
- zajęcia w ramach usługi zdalnej w czasie rzeczywistym prowadzone są na platformie Clickmeeting, która umożliwia m.in. rozmowę na żywo, chat, współdzielenie ekranu itp.
- przerwy w trakcie zajęć wliczają się w czas trwania całej usługi,
- w przypadku zajęć trwających 4 godziny przerwa wynosi 15 minut,
- walidacja prowadzona jest zgodnie z kartą usługi i załączonym harmonogramem,
- termin walidacji jest adekwatny do zaplanowanych metod oceny efektów uczenia się,
- walidacja prowadzona jest w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test udostępniony zostanie na platformie ClickMeeting przez osobę prowadzącą usługę, ale nie uczestniczącą w procesie sprawdzania i oceniania,
- walidacja jest integralną częścią kształcenia, gdyż dopiero po jej przeprowadzeniu (bez względu na wynik) można uznać usługę za zakończoną zgodnie z wytycznymi.

Program:

Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania - 2 godziny:

- dietetyk zawód przyszłości - analiza szans, możliwości i zagrożeń,
- dietetyk we własnym gabinecie,
- praca w poradni dietetycznej,
- wymagania prawne dotyczące prowadzenia usług dietetycznych.
- wiedza z zakresu BHP na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania.

Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi - 4 godziny:

- zdrowy styl życia,
- nawyki żywieniowe,
- psychodietetyka w pracy z klientem.

Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka - 6 godzin:

- składniki pokarmowe i ich funkcje,
- węglowodany, białka i tłuszcze,
- mikroskładniki i makroskładniki, witaminy i minerały,
- rola błonnika pokarmowego,
- znaczenie wody dla organizmu.

Praktyka komponowania diet - 8 godzin:

- obliczanie zapotrzebowania energetycznego,
- podstawowa przemiana materii PPM i całkowita przemiana materii CPM,
- obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego,
- ocena stanu odżywienia,
- wywiad żywieniowy,
- układanie własnego jadłospisu,
- ocena jadłospisu.

Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu - 4 godziny:

- rodzaje diet ze względu na obowiązującą nomenklaturę,
- rodzaje diet, przeciwwskazania i zagrożenia,
- rodzaje diet mające szczególny wpływ na redukcję masy ciała.
- diety alternatywne.

Zaburzenia odżywiania - 4 godziny:

- jadłowstręt psychiczny,
- żarłoczność psychiczna,
- zaburzenie odżywiania z napadami niekontrolowanego objadania się,
- ortoreksja,
- rola dietetyka w leczeniu zaburzeń odżywiania.

Suplementacja diety - 3 godziny:

- suplementacja diety – fakty i mity,
- suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości,
- składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie.

Walidacja - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - 1 godzina.

Przerwy - 2 godziny.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

| Przedmiot / temat                                                                                         | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 25<br>Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 14-09-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| 2 z 25 -                                                                                                  | Przerwa        | -                | 14-09-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 3 z 25<br>Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 14-09-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                 | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>4 z 25</div> Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 21-09-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <div>5 z 25</div> -                                                                                               | Przerwa        | -                | 21-09-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| <div>6 z 25</div> Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).        | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 21-09-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <div>7 z 25</div> Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).        | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 28-09-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <div>8 z 25</div> -                                                                                               | Przerwa        | -                | 28-09-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| <div>9 z 25</div> Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).        | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 28-09-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| <div>10 z 25</div> Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).                                             | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 05-10-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <div>11 z 25</div> -                                                                                              | Przerwa        | -                | 05-10-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                        | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 12 z 25<br>Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).            | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 05-10-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| 13 z 25<br>Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).            | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 12-10-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| 14 z 25 -                                                                | Przerwa        | -                | 12-10-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 15 z 25<br>Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).            | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 12-10-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| 16 z 25<br>Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 19-10-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| 17 z 25 -                                                                | Przerwa        | -                | 19-10-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 18 z 25<br>Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 19-10-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |
| 19 z 25<br>Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).                 | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 26-10-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| 20 z 25 -                                                                | Przerwa        | -                | 26-10-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 21 z 25<br>Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).                 | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 26-10-2026            | 18:45               | 20:45               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                             | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>22 z 25</b><br>Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 02-11-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| <b>23 z 25</b> -                                              | Przerwa        | -                | 02-11-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| <b>24 z 25</b><br>Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo). | Zajęcia        | Cyprian Lisowski | 02-11-2026            | 18:45               | 19:45               | 01:00         |
| <b>25 z 25</b> -                                              | Walidacja      | Cyprian Lisowski | 02-11-2026            | 19:45               | 20:45               | 01:00         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 34:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 31:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 42:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 3 060,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 3 060,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                                                | 90,00 PLN    |

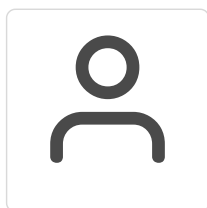


## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 34:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Cyprian Lisowski

Praktyk z wieloletnim doświadczeniem, łączący wiedzę naukową z umiejętnością jej zastosowania w pracy z podopiecznymi. Od 2020 roku pracuje jako dietetyk, a od 2022 roku pełni również funkcję nauczyciela akademickiego w Katedrze Dietetyki i Badań Żywności, gdzie dzieli się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami.

Jest absolwentem studiów I stopnia na kierunku dietetyka, specjalność poradnictwo dietetyczne (2020), a także studiów II stopnia na kierunku żywienie człowieka i dietetyka (2022). Swoją wiedzę stale poszerza, uczestnicząc w konferencjach i sympozjach naukowych poświęconych żywieniu i dietetyce (2022, 2024, 2025), a także realizując liczne kursy i szkolenia branżowe (2021, 2022, 2023, 2024, 2025).

Posiada bogate doświadczenie praktyczne w prowadzeniu warsztatów z zakresu świadomego zarządzania zdrowiem, analizy składu ciała, zdrowego odżywiania oraz poradnictwa żywieniowego. Doskonale zna programy komputerowe do układania jadłospisów, co pozwala mu skutecznie łączyć teorię z praktyką i indywidualnie dopasowywać rozwiązania dla różnych potrzeb.

Jego pasją jest edukowanie i inspirowanie do zmiany stylu życia, a misją – wspieranie uczestników w osiągnięciu zdrowia, lepszego samopoczucia i trwałych efektów w zakresie odchudzania.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej w formie prezentacji ppt lub pdf wysyłane w trakcie kursu.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnicy kursu, którzy:

- mają ukończone 18 lat,
- mają brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

### Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.

2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (min. 80%), przystąpienie do walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie.
4. Zawarto umowę z WUP Toruń w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.
5. Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.

## Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

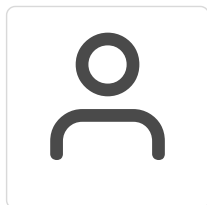
- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

## Kontakt



**Patrycja Łaska**

**E-mail** sekretariat@aktywneszkolenie.pl

**Telefon** (+48) 730 775 766