



UNIWERSYTET WSB **MERITO**
CHORZÓW KATOWICE

wcześniej
Wyższa Szkoła
Bankowa

Dietetyka ANTI-AGING

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski • Dofinansowane

Miasto: Chorzów/Katowice



Czego się nauczysz?

- Nauczysz się tworzyć diety i plany żywieniowe o działaniu anti-aging – dla różnych grup wiekowych, by wspierać **młody wygląd i długowieczność**.
- Zdobędziesz wiedzę o tym, jak komponować żywienie i suplementy, które **spowalniają procesy starzenia** i wzmacniają organizm od środka.
- Dowiesz się, jak odpowiednia dieta może **poprawić kondycję skóry** – bez drogich kosmetyków, tylko przez to, co wrzucasz na talerz.
- Poznasz rolę **antyoksydantów, adaptogenów i probiotyków**, które wspierają ciało w walce ze stresem oksydacyjnym i codziennym zmęczeniem.
- Nauczysz się planować **aktywność fizyczną anti-aging**, która nie tylko rzeźbi sylwetkę, ale i spowalnia procesy starzenia na poziomie komórkowym.
- Odkryjesz, jak łączyć **biohacking i dietetykę**, by osiągać maksimum energii, lepszy sen i zdrowie – totalnie w zgodzie z ciałem i umysłem.

Praca dla Ciebie

- Możesz pracować jako **dietetyk w klinice medycyny estetycznej**, gdzie układasz plany żywieniowe wspierające młody wygląd i efekty zabiegów anti-aging.
- Zostaniesz **specjalistą ds. suplementacji** w firmie wellness – doradzasz klientom, jak dobrać produkty wspomagające zdrowie, skórę i odporność.
- Sprawdzisz się jako **konsultant ds. żywienia w ośrodku spa**, gdzie tworzysz menu pod kątem regeneracji, relaksu i wsparcia przeciwstarzeniowego.
- Możesz działać jako **trener zdrowego stylu życia w klubie fitness**, łącząc wiedzę o diecie, ruchu i regeneracji w spójny plan dla klientów.
- Otworzysz własny gabinet jako **dietetyk biohackingowy**, pracując z klientami, którzy chcą więcej energii, lepszego snu i zdrowia bez kompromisów.
- Wskocz w branżę beauty jako **ekspert ds. żywienia anti-aging**, współpracując z markami, które tworzą produkty wspierające młodość od środka.

Studia dofinansowane

Studia realizowane są w ramach projektu pn. „**KSZTAŁCIMY PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI - Kompleksowy Program Rozwoju Uniwersytetu WSB Merito w Poznaniu**” (umowa nr: FERS.01.05-IP.08-0272/23-00) w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



Co zyskasz dzięki udziałowi w projekcie?

- Będziesz mieć zajęcia w **nowoczesnych laboratoriach**, które są wyposażone w sprzęt i programy zakupione specjalnie z funduszy projektowych – m.in. z chemii, mikrobiologii, dietetyki i technologii żywienia.
- Weźmiesz też udział w **wizytach studyjnych w topowych firmach i instytucjach z branży** – zobaczysz, jak wygląda praca dietetyka „od kuchni”.
- Skorzystasz z **dodatkowych zajęć wyrównawczych** z tematów, które sprawiają trudność – wszystko po to, żebyś czuł(a) się pewnie na każdym etapie studiów (zajęcia dla chętnych).

Program studiów

Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań, z jakimi spotkasz się w pracy zawodowej.

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Symulacje** – decyzje w warunkach rynkowych.
- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.
- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

Wybrane zajęcia kierunkowe:

- Podstawy dietetyki ogólnej
- Żywnienie człowieka zdrowego
- Żywnienie człowieka chorego
- Dietetyka pediatryczna
- Alergie i nietolerancje pokarmowe
- Farmakologia i farmakoterapia żywieniowa
- Edukacja żywieniowa
- Żywnienie osób starszych
- Analiza i ocena jakości żywności
- Higiena, toksykologia i bezpieczeństwo żywności



- Technologia żywności i projektowanie produktów spożywczych
- Nowoczesne technologie w dietetyce
- Towaroznastwo spożywcze
- Organizacja pracy dietetyka

Wybrane zajęcia specjalnościowe:

- Składniki bioaktywne i przeciwstarzeniowe w żywieniu
- Biologiczne i genetyczne aspekty starzenia się organizmu
- Biohacking
- Rola mikrobioty jelitowej w patogenezie chorób
- Projektowanie diet i modele żywieniowe anti-age
- Aktywność fizyczna wspomagająca działania anti-age
- Fitoterapia
- Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:

- 360 godzin nauki języka obcego (90 godz. na semestr) od 1 do 4 semestru.

Na studiach niestacjonarnych:

- 90 godzin nauki jednego języka obcego (45 godz. na semestr) w 3 i 4 semestrze.

Do wyboru: angielski, niemiecki, hiszpański.

Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich oraz jednolitych studiów magisterskich realizują **960 godzin praktyk** (24 tygodnie), zdobywając doświadczenie zawodowe. Jeśli pracujesz w zawodzie zgodnym z kierunkiem studiów, możesz zaliczyć praktyki na podstawie zatrudnienia. W trakcie studiów masz też szansę na płatny staż. Programy stażowe przygotowują pracodawcy, z którymi współpracujemy, dostosowując wymagania do stanowisk, co ułatwia pierwsze kroki zawodowe.



Sposób zaliczenia studiów

Tworzysz w zespole projekt dyplomowy, który rozwiązuje praktyczny lub teoretyczny problem związany z Twoim kierunkiem. Badając literaturę i przeprowadzając własne analizy, pracujesz nad autorską propozycją rozwiązania problemu. Wszystko, czego nauczysz się podczas studiów, pozwala Ci na stworzenie profesjonalnej pracy opartej na realnych danych i działaniach. by uzyskać tytuł licencjata, taki projekt musisz obronić przed komisją. To Ty wyznaczasz kierunek swojego projektu!

Zasady rekrutacji

- Studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich) na Uniwersytecie WSB Merito możesz zostać po ukończeniu szkoły średniej, zdaniu matury i odebraniu świadectwa dojrzałości. O przyjęciu na studia decyduje kolejność zgłoszeń oraz złożenie kompletu dokumentów i spełnienie wymogów wynikających z zasad rekrutacji.

[Dowiedz się więcej](#)

Stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia i jednolitych magisterskich możesz skorzystać z Programu Very Important Student (VIS) i studiować pierwszy semestr nawet za darmo.
- Możesz otrzymać te same stypendia, co studenci uczelni publicznych, w tym naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi.
- Dodatkowo, elastyczny system opłat pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.

[Dowiedz się więcej](#)

Ceny

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.