

# Longevity

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

**Forma:** Niestacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

**Cechy:** Studia I stopnia licencjackie • Od marca • Polski • 6 semestrów

**Miasto:** Gdańsk



## Czego się nauczysz?

- Zrozumiesz **biohacking i jego wpływ na długowieczność**, nauczysz się tworzyć diety i nawyki, które realnie spowalniają procesy starzenia organizmu.
- Poznasz **działanie układów hormonalnego, pokarmowego i nerwowego**, ucząc się reagować na zmiany zachodzące w ciele wraz z wiekiem.
- Opanujesz **sztukę planowania programów zdrowotnych longevity**, bazujących na probiotykoterapii, suplementacji i spersonalizowanym odżywianiu.
- Dowiesz się, jak **antyoksydanty, adaptogeny i polifenole** wpływają na młody wygląd i witalność — stworzysz zalecenia oparte na najnowszej wiedzy.
- Weźmiesz udział w **warsztatach dietetycznych anti-aging**, gdzie przećwiczysz układanie planów żywieniowych pod realne potrzeby różnych grup wiekowych.
- Zdobędziesz praktyczne umiejętności z zakresu **longevity i biohackingu**, które wykorzystasz do wspierania klientów w zachowaniu zdrowia i energii na lata.

## Praca dla Ciebie

- Zostaniesz **dietetykiem ds. longevity i anti-aging**, układając spersonalizowane plany żywieniowe wspierające długowieczność i równowagę metaboliczną.
- Znajdziesz pracę jako **trener zdrowia i stylu życia**, wspierający klientów we wprowadzaniu zmian żywieniowych i nawyków spowalniających starzenie.
- Możesz pracować jako **konsultant ds. suplementacji i biohackingu**, doradzając klientom, jak optymalizować zdrowie za pomocą mikroelementów i adaptogenów.
- Sprawdzisz się jako **edukator zdrowotny w instytucjach wellness**, prowadząc warsztaty i programy oparte na holistycznym podejściu do długowieczności.
- Obejrzyj się w roli **eksperta ds. profilaktyki prozdrowotnej**, pracującego z firmami lub samorządami nad programami wspierającymi zdrowe starzenie się.
- Możesz działać jako **freelancer longevity coach**, pracując z klientami 1:1 lub online, tworząc ścieżki optymalizacji zdrowia i wydolności biologicznej.

## 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 diagnostyki klinicznej,
- Żywnienie człowieka zdrowego i chorego,
- Biochemia ogólna i żywności,
- Diety alternatywne,
- Fizjologia człowieka,
- Podstawy genetyki człowieka,
- Podstawy żywienia klinicznego człowieka,
- Żywność funkcjonalna,
- Chemia żywności,
- Dietetyka pediatryczna,
- Higiena, toksykologia i bezpieczeństwo żywności,
- Podstawy psychologii z elementami psychodietetyki,
- Technologia żywności i potraw,
- Analiza i ocena jakości żywności,
- Kliniczny zarys chorób,
- Anatomia człowieka,
- Mikrobiologia ogólna i żywności,
- Parazytologia,
- Promocja zdrowia,
- Towaroznawstwo



## Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Biohacking – składniki diety o działaniu bioaktywnym i przeciwstarzeniowym
- Longevity, biohacking, styl życia a fizjologia starzenia się
- Biologiczne i genetyczne aspekty starzenia się organizmu
- Mikrobiota jelitowa jako holistyczny stabilizator zdrowia
- Dieta longevity – układanie spersonalizowanych zaleceń żywieniowych i warsztaty kulinarne
- Wybrane diety i modele żywieniowe w kontekście biohackingu i długowieczności

## Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:

- 240 godzin nauki jednego języka obcego (60 godzin w semestrze, od 2 do 5 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 64 godziny nauki jednego języka obcego w 2 i 3 semestrze.

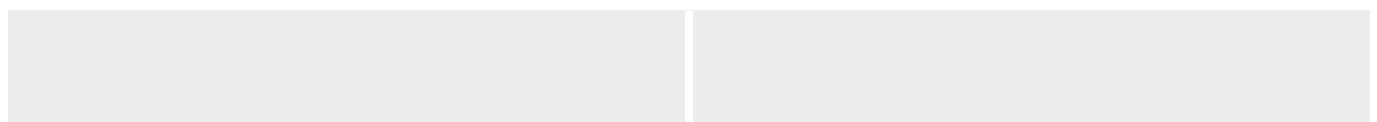
Możesz wybrać: j. angielski, j. niemiecki, j. hiszpański, j. rosyjski.

## 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

Aby zostać studentem **studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich)** na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- ukończyć szkołę średnią,
- zdać maturę i uzyskać świadectwo dojrzałości,
- złożyć komplet wymaganych dokumentów,
- spełnić wymogi wynikające 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 w pierwszym semestrze nawet za darmo.
- Możesz otrzymać te same stypendia, co studenci uczelni publicznych, w tym naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi.
- Elastyczny system opłat pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.

[Dowiedz się więcej](#)