

# Dietetyka w sporcie i rekreacji

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

**Forma:** Niestacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

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

**Miasto:** Łódź



## Czego się nauczysz?

- Dowiesz się, jak **opracowywać plany żywieniowe**, które przygotowują organizm do określonego wysiłku fizycznego, zapewniając odpowiednie wsparcie energetyczne i regenerację.
- Nauczysz się **dostosowywać dietę oraz suplementację osób aktywnych fizycznie**, zwłaszcza tych trenujących w zwiększonym wymiarze, aby optymalizować ich wydolność i zdrowie.
- Poznasz **potrzeby żywieniowe** oraz **zasady funkcjonowania organizmu** poddanego aktywności fizycznej, a także sposoby wsparcia osób dążących do zachowania zdrowia i atrakcyjnej sylwetki.

## Praca dla Ciebie

- **konsultant ds. żywienia i suplementacji** w placówkach sportowych, klubach fitness,
- **specjalista w firmach zajmujących się produkcją żywności** lub suplementów diety,
- **właściciel działalności gospodarczej** z zakresu doradztwa dietetycznego dla osób aktywnych i sportowców.

## 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:

- anatomia człowieka
- podstawy chemii



- psychologia ogólna z elementami psychologii człowieka
- warsztaty komunikacji interpersonalnej
- mikrobiologia ogólna i żywności
- parazytologia
- udzielanie pierwszej pomocy
- fizjologia człowieka
- chemia żywności
- biochemia ogólna i żywności
- podstawy genetyki ogólnej
- podstawy dietetyki ogólnej
- dietetyka pediatryczna
- kliniczny zarys chorób
- alergię i nietolerancje pokarmowe

### **Wybrane zajęcia specjalnościowe:**

- Biologiczne uwarunkowania wysiłku fizycznego
- Trening personalny w żywieniu
- Coaching zdrowotny
- Choroby przewlekłe w aspekcie wysiłku fizycznego
- Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w różnych dyscyplinach sportu
- Suplementy diety w sporcie

### **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. 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

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.