

# Neurodietetyka

## STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Zdrowie

**Cechy:** Od października • Polski • Nowość • Rekrutacja zakończona

**Miasto:** Opole

**To kierunek dla osób, które :**

- chcą zgłębić wpływ żywienia na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.
- planują prowadzić dietoterapię w chorobach neurodegeneracyjnych i zaburzeniach psychicznych.
- pragną poznać mechanizmy osi jelitowo-mózgowej i neuroplastyczności.
- szukają naukowej wiedzy o interakcjach leków neurologicznych i psychiatrycznych z dietą.
- chcą opierać praktykę na badaniach naukowych (EBM) i krytycznym myśleniu.

**Z uwagi na wysokie zainteresowanie, zapisy na tym kierunku są zamknięte.**



**2**

bezpłatne szkolenia/webinary

**Dostęp online**

Wysoka jakość kształcenia. Materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online.

**92%**

**uczestników poleca studia podyplomowe**

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

**1**

**Partner kierunku:**

Ogólnopolska Konferencja PAD „Psychika a Dietetyka”

**Networking i rozwój kompetencji**

Poznaj specjalistów z pasją do medycyny stylu życia! Analiza przypadków klinicznych pozwoli Ci nawiązać cenne relacje i wymieniać się doświadczeniami.

**Kadra złożona z praktyków**

Zajęcia prowadzą naukowcy, dietetycy kliniczni i lekarze. Zdobędziesz wiedzę od praktyków, którzy uczą, jak żywieniem wspierać zdrowie mózgu i leczenie zaburzeń neurologicznych.

**Praktyczny charakter studiów:**

- Praca na gabinetowych przypadkach klinicznych.
- Projektowanie indywidualnych interwencji dla pacjentów oraz krytyczna weryfikacja mitów dietetycznych na bazie EBM.

## Program

**9**

Liczba miesięcy nauki

**144**

Liczba godzin zajęć

**9**

Liczba zjazdów

**14**

Liczba modułów

**2**

Liczba semestrów

### Podstawy neuroanatomii i neurofizjologii (8h)

- Omówienie budowy i funkcjonowania mózgu – od neuronów do sieci funkcjonalnych.
- Charakterystyka struktury mózgowia, funkcje głównych obszarów mózgu, mechanizmy przewodzenia synaptycznego, podłoże neurochemiczne i biochemiczne.
- Wyjaśnienie mechanizmów przewodzenia impulsu nerwowego – od potencjału czynnościowego do transmisji synaptycznej.
- Charakterystyka głównych neuroprzekaźników (dopaminy, serotoniny, GABA i glutaminianu) oraz ich udziału w kontroli zachowań żywieniowych i nastroju.
- Rozwój ośrodkowego układu nerwowego (OUN) w okresie prenatalnym i wczesnodziecięcym, etapy rozwoju mózgu
- Przedstawienie mechanizmów neuroplastyczności i neurogenezy jako podstaw adaptacji układu nerwowego do czynników dietetycznych i środowiskowych.
- Neurofizjologia odżywiania się i percepcji smakowej.



## Neuroendokrynologia - hormony a mózg (8h)

- Związek hormonów z funkcjami poznawczymi i nastrojem -charakterystyka działania insuliny, leptyny, greliny, hormonów tarczycy i płciowych (estrogeny, testosteron) w OUN, omówienie ich udziału w regulacji nastroju, funkcji poznawczych i neuroplastyczności
- Centralna regulacja apetytu: rola podwzgórza (jądro łukowate, PVN, boczne podwzgórze) w integracji sygnałów obwodowych i ośrodkowych
- Neuroendokrynne mechanizmy sytości i głodu: grelina, leptyna, insulina, PYY, GLP-1, sygnały krótkoterminowe vs długoterminowe, integracja z układem nagrody
- Rytm dobowy i preferencje żywieniowe: chronobiologia hormonalna, wpływ wybranych hormonów i rytmu dobowego na wybory żywieniowe i regulację apetytu
- Neuroendokrynologia otyłości - kliniczne fenotypy jako efekt dysregulacji osi tkanka tłuszczowa-OUN-mięśnie, tkanka tłuszczowa jako narząd endokryny i immunometaboliczny (adipokiny/cytokiny, stan zapalny niskiego stopnia) - leptyna i leptynooporność (transport przez BBB, sygnalizacja receptorowa, rola stanu zapalnego), rola insuliny w OUN i konsekwencje dla apetytu i kontroli poznawczej, hormony jelitowe (GLP-1 i inne) jako sygnały modulujące zachowanie żywieniowe, „food noise” jako zjawisko kliniczne w interpretacji neuroendokrynologicznej, mięśnie jako narząd endokryny i znaczenie wysiłku w osi metaboliczno-hormonalnej.

## Neurobiochemiczne podstawy żywienia (12 h)

- Neurobiochemiczne podstawy funkcjonowania mózgu- krótkie wprowadzenie do podstaw neuroplastyczności (znaczenie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), prekursorów neuroprzekaźników, kwasów tłuszczowych, w tym omega-3)
- Omówienie metabolizmu energetycznego mózgu: glikoliza, szlak pentozofosforanowy, cykl Krebsa, ketoliza - rola glukozy, mleczanu i ciał ketonowych w różnych stanach fizjologicznych
- Wyjaśnienie mechanizmów transportu substratów energetycznych przez barierę krew-mózg (GLUT1, MCT1/2) oraz ich znaczenia w różnych stanach fizjologicznych i patologicznych
- Charakterystyka roli mitochondriów i wsparcia redoks w funkcjonowaniu neuronów
- Wprowadzenie do roli stresu oksydacyjnego i mechanizmów antyoksydacyjnych w mózgu
- Neuroprzekaźniki w ujęciu żywieniowym: biosynteza kluczowych neuroprzekaźników, omówienie wpływu składników diety na syntezę, analiza badań dotyczących zależności między spożyciem aminokwasów a syntezą i stężeniem neuroprzekaźników, omówienie zależności między stanem odżywienia a homeostazą neuroprzekaźników
- Mechanizmy wpływu węglowodanów, białka, kwasów tłuszczowych i wybranych witamin na OUN
- Neuroprzekaźniki a dieta - jak jedzenie wpływa na nastrój i motywację.

## Stres, oś HPA i odporność (8h)

- Fizjologia stresu - oś HPA i mechanizmy neuroendokrynne, przewlekły stres a neuroplastyczność,



neurodegeneracja i funkcje poznawcze, dwukierunkowe oddziaływanie między stresem a układem immunologicznym

- Neuroimmunologia stresu – interakcje między układem odpornościowym a OUN (mikroglej, cytokiny, neurozapalenie; dwukierunkowość mózg-odporność)
- Rola mikrogleju jako czujnika stresu i czynnika neurozapalnego
- Mechanizmy osi HPA – omówienie wpływu przewlekłego stresu na OUN i układ immunologiczny; rola czynników dietetycznych i adaptogenów w kontekście modulacji osi HPA
- Wpływ czynników żywieniowych na modulację osi HPA, z uwzględnieniem mechanizmów działania

## **Mechanizmy starzenia się mózgu (8h)**

- Zmiany neurochemiczne i strukturalne w starzejącym się mózgu: w tym omówienie zmian w metabolizmie neuronalnym, plastyczności i funkcjach poznawczych (spadek plastyczności synaptycznej, zmiany w metabolizmie glukozy, redukcja BDNF, neurogenezy, zaburzenia funkcji poznawczych).
- Charakterystyka mechanizmów neurozapalnych i stresu oksydacyjnego, zaburzeń mitochondrialnych
- Patogeneza wybranych chorób neurodegeneracyjnych, w tym choroby Alzheimera i Parkinsona, znaczenie biomarkerów w identyfikacji wczesnych zmian neurodegeneracyjnych
- Wprowadzenie do strategii wsparcia plastyczności i regeneracji OUN ze szczególnym uwzględnieniem strategii prewencji
- Charakterystyka patofizjologii wybranych schorzeń neurologicznych i psychiatrycznych (choroba Alzheimera, Parkinsona, depresja, zaburzenia lękowe) – omówienie aktualnych podejść farmakologicznych i nefarmakologicznych w profilaktyce i leczeniu
- Case studies

## **Oś jelitowo-mózgowa (12h)**

- Fizjologia osi jelita-mózg
- Wpływ metabolitów mikrobioty na funkcje poznawcze, nastroj, stan zapalny i inflammaging
- Stres prenatalny i jego wpływ na układ limbiczny i oś HPA
- Mikrobiota matki i „programowanie mózgu” płodu
- Immunomodulacja i neuroprotekcja z udziałem mikrobiomu – rola mikrogleju, cytokin, SCFA
- Interakcje mikrobioty z barierą krew-mózg i neuroprzebiegami (GABA, serotonina, dopamina)

## **Neuroplastyczność i regeneracja OUN (8h)**

- Omówienie mechanizmów neuroplastyczności oraz potencjału regeneracyjnego mózgu w kontekście wpływu czynników żywieniowych, stylu życia i środowiska, wyjaśnienie pojęcia



neuroplastyczności i neurogenezy, rodzaje plastyczności, warunki ich aktywacji w zdrowiu i chorobie

- Analiza molekularnych szlaków regulujących zdolność OUN do adaptacji, naprawy i reorganizacji, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia diety, aktywności fizycznej i wsparcia środowiskowego.
- Omówienie roli kluczowych neurotrofin i czynników wzrostu (BDNF, IGF-1, NGF): ich rola w rozwoju i regeneracji neuronów, wpływ diety i stylu życia na ich ekspresję.
- Ogólna charakterystyka wpływu wybranych składników odżywczych na plastyczność mózgu: PUFA, polifenole, witaminy z grupy B, magnez i inne mikroskładniki. Mechanizmy epigenetyczne i transkrypcyjne
- Wpływ aktywności fizycznej (szczególnie treningu interwałowego i ćwiczeń aerobowych) na neuroplastyczność, mechanizmy wzrostu BDNF, zwiększenia przepływu krwi mózgowej, angiogenezy i neurogenezy
- Zależności między snem, rytmem dobowym, a zdolnością mózgu do regeneracji – omówienie roli układu glimfatycznego, autofagii i detoksykacji metabolicznej
- Strategie wspierania regeneracji OUN w praktyce klinicznej, wstęp do roli medycyny stylu życia, strategie wspierające plastyczność, interwencje środowiskowe, ograniczanie czynników neurotoksycznych (pestycydy, ultraprzetworzona żywność, alkohol)
- Zastosowanie interwencji wspierających neuroplastyczność w kontekście chorób neurodegeneracyjnych, depresji i uszkodzeń OUN

## **Dietoterapia w neurodietetyce i psychiatrii żywieniowej (16h)**

- Scharakteryzowanie i porównanie modeli żywieniowych, takich jak dieta ketogeniczna, MIND, śródziemnomorska, DASH, niskowęglowodanowa, eliminacyjna (low-FODMAP, histaminowa) stosowanych w terapii schorzeń OUN
- Wyjaśnienie mechanizmów działania tych diet, działanie przeciwzapalne, wpływ na plastyczność neuronalną, regulacja osi HPA, funkcji mitochondrialnych i mikrobioty
- Analiza mechanizmów działania poszczególnych modeli na podstawie danych z badań klinicznych, przeglądów systematycznych i metaanaliz dotyczących skuteczności wybranych interwencji żywieniowych w kontekście patofizjologii OUN
- Porównanie skuteczności i ograniczeń wybranych diet na podstawie aktualnych danych
- Omówienie roli indywidualizacji modelu żywieniowego w zależności od objawów, typu zaburzenia, stanu metabolicznego i wieku pacjenta

## **Kliniczne zastosowanie diet w wybranych zaburzeniach (16h)**

- Omówienie strategii żywieniowych w wybranych schorzeniach neurologicznych i psychiatrycznych, takich jak migrena, padaczka, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, Parkinsona, ADHD, depresja, zaburzenia lękowe
- Identyfikacja punktów interwencji dietetycznej – wsparcie neuroprzeżywalności, redukcja stanu zapalnego, poprawa funkcji mitochondrialnych i ochrona przed stresem oksydacyjnym



- Omówienie przykładów klinicznych – dobór odpowiedniego modelu żywieniowego w odniesieniu do leczenia farmakologicznego i stanu klinicznego pacjenta
- Prezentacja zaleceń towarzystw naukowych (np. EFSA, ESPEN, APA, WHO) i wyników badań interwencyjnych dotyczących żywienia wspierającego terapię neurologiczną i psychiatryczną
- Analiza przypadków i warsztaty – praktyczne zastosowanie wiedzy w pracy z pacjentem

## **Zasady dietoterapii i personalizacji interwencji (8h)**

- Wywiad z pacjentem neurodietetycznym i wyznaczanie celów terapii, zasady przeprowadzenia wywiadu z pacjentem neuro- i psychodietetycznym, skuteczne metody i narzędzia do pracy z pacjentem
- Przedstawienie zasad komponowania planów dietoterapeutycznych w kontekście neurozaburzeń – omówienie roli bilansu energetycznego, jakości makroskładników oraz podaży składników neuroaktywnych (m.in. tryptofan, wit. B6, magnez, DHA)
- Omówienie zasad personalizacji interwencji – uwzględnianie wieku, stanu hormonalnego, współchorobowości, predyspozycji genetycznych, stylu życia oraz możliwości wykorzystania danych genetycznych i analizy mikrobioty w aktualnej praktyce
- Omówienie sposobów monitorowania skuteczności interwencji – wybór wskaźników biochemicznych, klinicznych i funkcjonalnych możliwych do zastosowania w praktyce ambulatoryjnej
- Zastosowanie wiedzy w projektowaniu indywidualnych strategii interwencji – praca warsztatowa z przypadkami klinicznymi i prezentacja rekomendacji – analiza stanu pacjenta, dobór modelu diety, ocena ryzyka i projektowanie indywidualnej strategii żywieniowej
- Wprowadzenie do modeli współpracy interdyscyplinarnej (dietetyk-neurolog-psychiatra) oraz edukacji pacjenta jako elementu skuteczności terapeutycznej

## **Interakcje farmakologiczno-żywieniowe w neurologii i psychiatrii (8h)**

- Wprowadzenie do znaczenia interakcji lek-żywność i lek-suplement w terapii schorzeń ośrodkowego układu nerwowego (OUN).
- Omówienie wpływu składników żywności i suplementów diety na wchłanianie, metabolizm i skuteczność leków neurologicznych i psychiatrycznych.
- Charakterystyka najczęstszych interakcji lek-żywność i lek-suplement w kontekście funkcjonowania OUN.
- Mechanizmy interakcji: wpływ żywności i suplementów na aktywność enzymów cytochromu P450, transporterów błonowych oraz innych szlaków metabolicznych.
- Znaczenie składu diety, pory spożycia oraz odstępów czasowych między lekiem, posiłkiem i suplementem.
- Aktualne rekomendacje dotyczące planowania żywienia i farmakoterapii u pacjentów neurologicznych i psychiatrycznych.



- Edukacja pacjenta w zakresie bezpieczeństwa stosowania leków, żywności funkcjonalnej i suplementów diety.
- Praktyczne algorytmy postępowania oraz współpraca interdyscyplinarna w opiece nad pacjentem.

### **EBM suplementacji promózgowej i zdrowia psychicznego (8h)**

- Podstawy oceny skuteczności suplementów diety w świetle badań naukowych
- Znaczenie podejścia food first w planowaniu wsparcia żywieniowego dla zdrowia mózgu, funkcji poznawczych i zdrowia psychicznego
- Przegląd wybranych składników diety, żywności funkcjonalnej i suplementów rozpatrywanych w kontekście długoterminowego wspierania zdrowia mózgu oraz zmniejszania ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych i chorób neurodegeneracyjnych
- Omówienie wybranych substancji stosowanych w celu doraźnego wspierania pamięci, koncentracji, uwagi i odporności na zmęczenie psychiczne, w tym adaptogenów, prekursorów neurotransmiterów oraz innych popularnych substancji o deklarowanym działaniu promózgowym
- Przegląd wybranych interwencji suplementacyjnych analizowanych pod kątem wpływu na nastrój, stres, lęk i objawy depresyjne
- Najczęstsze mity, uproszczenia i błędne przekonania dotyczące suplementacji promózgowej oraz wspierania zdrowia psychicznego
- Praktyczne zasady oceny zasadności i bezpieczeństwa suplementacji oraz komunikacji z pacjentem w duchu EBM

### **Medycyna stylu życia i strategie wspierające funkcje mózgu (16h)**

- Omówienie podstawowych filarów medycyny stylu życia w kontekście prewencji i wspomagania terapii zaburzeń neurologicznych i psychicznych
- Fizjologia snu i jego znaczenie dla neuroregeneracji, konsolidacji pamięci i detoksykacji OUN
- Skutki deprywacji snu i zaburzeń rytmu dobowego – powiązania z neurozapalnymi i neurodegeneracyjnymi procesami, dysbiozą, zaburzeniami metabolicznymi i funkcjami poznawczymi
- Praktyczne strategie wspierania higieny snu: techniki nefarmakologiczne, dieta wspierająca rytmy dobowe, substancje modulujące melatoninę, rola aktywności fizycznej, temperatury i adaptogenów, monitoring
- Aktywność fizyczna jako element regulacji rytmu dobowego, stresu, metabolizmu i mikrobiomu – ujęcie systemowe, nie molekularne
- Interakcje między stylem życia a skutecznością dietoterapii i leczenia farmakologicznego
- Przegląd danych EBM i rekomendacji klinicznych dotyczących stylu życia jako terapii wspierającej w zaburzeniach neuropsychiatrycznych
- Praca warsztatowa – projektowanie elementów stylu życia (sen, ruch, rytm dnia, ekspozycja na światło, kontakt z naturą) jako elementu indywidualnej strategii terapeutycznej



## Nowoczesne technologie, filtrowanie informacji i krytyczne myślenie w praktyce neurodietetycznej (4h)

Wprowadzenie do współczesnych wyzwań poznawczych: przeciążenie informacyjne, pseudonauka, AI-generated content, infodemia

- Standardy oceny wiarygodności informacji: hierarchia dowodów EBM, typowe pułapki interpretacyjne (korelacja vs przyczynowość, cherry-picking, publikacyjne „hype”)
- Neuromarketing i dietetyczne mity – jak rozpoznawać manipulacje, dezinformację i upraszczające narracje
- Weryfikacja treści medycznych i żywieniowych – narzędzia fact-checkingu, AI w medycynie, deepfake, metody EBM w kontekście neuromarketingu.
- Sztuczna inteligencja (AI) w analizie danych dietetycznych i neurologicznych – możliwości, ograniczenia i etyka, rola AI w generowaniu treści, identyfikacja neuromitów i dietmitów; metody fact-checking’u
- Przegląd technologii wearable i aplikacji – monitorowanie snu, glikemii, aktywności, stanu zapalnego, nastroj vs. realna wartość kliniczna
- Ćwiczenia praktyczne: analiza przypadków fałszywych treści, wykorzystanie aplikacji/AI do oceny interwencji, krytyczne omówienie popularnych teorii i protokołów.

## Capstone - case study i obrona projektu (4h)

- Kompleksowe studium przypadku: od diagnostyki biomarkerowej, przez interwencję dietetyczno-lifestyle’ową, po ewaluację efektów i prezentację peer-review.

### Warunki przyjęcia

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć **ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie**,
- złożyć **komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne**
- o przyjęciu decyduje **kolejność zgłoszeń**.

[Dowiedz się więcej](#)

### Możliwości dofinansowania

- **Pierwsi zyskują najwięcej!** Im szybciej się zapiszesz, z tym większej zniżki skorzystasz.
- Oferujemy również specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów**.
- Możesz skorzystać z **dofinansowania z Bazy Usług Rozwojowych**.
- Funkcjonuje u nas **Program Poleceń**.
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach Programu Firma.
- Warto sprawdzić możliwości **dofinansowania z KFS**.

[Dowiedz się więcej](#)



## Czego się nauczysz?

- Zrozumiesz **neurobiochemiczne i neuroendokryne** podstawy działania mózgu oraz regulacji apetytu.
- Poznasz **zasady dietoterapii** w wybranych chorobach neurologicznych i psychiatrycznych.
- Dowiesz się, jak **stres, sen i rytm dobowy** wpływają na **neuroregenerację i odporność organizmu**.
- Zrozumiesz działanie **osi jelitowo-mózgowej** oraz wpływ mikrobioty na funkcje poznawcze i nastrój.
- Nauczysz się **analizować interakcje** między lekami a żywnością.
- Rozwiniesz **krytyczne myślenie** w świecie pseudonauki i AI.

## Ceny

### Dla Kandydatów

**1 rok**

10 rat

**486 zł** ~~580 zł~~ (10 x 486 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 480zł

### Dla naszych absolwentów

**1 rok**

10 rat

**446 zł** ~~580 zł~~ (10 x 446 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 440zł

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.

## Wykładowcy

### dr Michał Sienkiewicz, Menedżer kierunku

- Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne, dietetyk kliniczny i biochemik, organizator oraz prelegent konferencji żywieniowych i psychodietetycznych.
- W pracy naukowej koncentruje się na badaniach składników pokarmowych i nutraceutyków, które mogą wspierać terapię nieswoistych chorób zapalnych jelit oraz modulować funkcjonowanie osi jelito-mózg.
- Autor licznych artykułów naukowych opublikowanych w prestiżowych czasopismach, takich jak, "Advances in Nutrition", "Ageing Research Reviews" oraz "Critical Reviews in Food Science and



Nutrition".

- To także popularyzator nauki, który zorganizował pierwszą w Polsce psychodietetyczną konferencję Ogólnopolską Konferencję Psychika a Dietetyka. Ponadto, jest twórcą Kongresu Pediatriczno-Żywieniowego.

### **dr Joanna Wojsiat**

- Doktor nauk biologicznych PAN, specjalistka neurochemii. Badała szlaki p53-p21 i różnice apoptotyczne limfocytów B w chorobie Alzheimerera, poszukując biomarkerów z krwi obwodowej.
- Autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych. Absolwentka studiów podyplomowych z żywienia w sporcie, psychosomatyki oraz monitorowania badań klinicznych.
- Członkini instytucji naukowych i zdrowotnych. Prowadzi podcasty o neuronauce i regulacji układu nerwowego. Autorka bestsellera „Tak działa mózg”, twórczyni profilu @drjoannawojsiat.
- Współtworzy wydawnictwo Newhomers. Autorka cyklu „Neuroprojekcje” w Kinie Nowe Horyzonty, łączącego film i dyskusję o mózgu, stylu życia oraz współczesnych odkryciach neuronaukowych.

### **dr Wojciech Glac, prof. UG**

- Neurobiolog z Uniwersytetu Gdańskiego, specjalizujący się w popularyzacji wiedzy o mózgu.
- Autor ponad 800 wykładów i warsztatów kierowanych do dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Organizator Dni Mózgu w Trójmieście od 15 lat, jednego z największych wydarzeń popularyzujących neurobiologię w Polsce.
- Laureat nagrody Popularyzatora Nauki w kategorii Naukowiec, przyznawanej przez PAP – Nauka w Polsce oraz Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

### **Dr n. med. i n. o zdr. Joanna Róg**

- Dietetyk i psychodietetyk, nauczyciel akademicki oraz badacz specjalizujący się w zależnościach między żywnością a zdrowiem psychicznym.
- Absolwentka dietetyki SGGW; doktorat z biologii medycznej zrealizowała w I Klinice Psychiatrii UM w Lublinie.
- Ukończyła studia podyplomowe z diagnostyki molekularnej i analiz statystycznych, prowadzi zaawansowane badania naukowe.
- Autorka publikacji o roli żywienia w zaburzeniach psychicznych; członkini redakcji Current Problems of Psychiatry i BMC Psychiatry.

### **dr Ewa Olechno**

- Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, doktor nauk medycznych i o zdrowiu, absolwentka UMB oraz wykładowczyni.
- Pracuje z osobami z nadwagą, zaburzeniami hormonalnymi i chorobami układu pokarmowego.
- Łączy wiedzę kliniczną z podejściem psychodietetycznym, wspierając trwałą poprawę nawyków i



zdrowia.

- Autorka publikacji o kawie i aronii; prowadzi szkolenie o wpływie diety na funkcjonowanie mózgu.

### **dr Patrycja Kłósek**

- Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny i psychodietetyk; absolwentka ŚUM i SWPS, autorka publikacji z psychodietetyki.
- Właścicielka sieci gabinetów Paleta Diet, specjalizujących się w psychodietetyce.
- W Palecie Diet wspiera pacjentów w trwałej zmianie nawyków, stosując innowacyjne techniki psychodietetyczne.
- W pracy kieruje się partnerskim podejściem, zapewniając pacjentom wsparcie i poczucie bezpieczeństwa w procesie zmiany.

### **lek. Alicja Baska**

- Dyrektorka Organizacyjna i współzałożycielka Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, Wiceprezeska European Lifestyle Medicine Council
- Asystentka w Szkole Zdrowia Publicznego Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

### **lek. Marta Piotrowicz**

- Lekarka, certyfikowany specjalista medycyny stylu życia oraz obesitolog (PTLOP/PTBO).
- W trakcie specjalizacji z medycyny nuklearnej; wcześniej pracowała w patomorfologii i fascynuje ją zrozumienie procesów na poziomie komórkowym.
- Skupia się na leczeniu otyłości u kobiet, łącząc farmakoterapię ze zmianami stylu życia, szczególnie treningiem siłowym i budowaniem masy mięśniowej.
- Edukuje w mediach społecznościowych jako @doktoratomowka, podkreślając całościowe podejście do leczenia otyłości, a nie tylko farmakoterapię.

### **mgr farm. Zofia Winczewska**

- Farmaceutka i pasjonatka psychiatrii żywieniowej oraz medycyny stylu życia.
- W trakcie doktoratu na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie bada rolę stresu oksydacyjnego w depresji lekoopornej.
- Autorka licznych artykułów popularnonaukowych oraz publikacji naukowych opublikowanych w prestiżowych, międzynarodowych czasopismach, takich jak *Redox Biology* oraz *Molecular Neurobiology*.
- Na co dzień edukuje w obszarze zdrowia psychicznego i somatycznego, a także bezpiecznej suplementacji i interakcji. Twórczyni kanału @zosia\_winczewska.

### **mgr Kamil Suwała**

- Absolwent dietetyki na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.



- W ramach dietetyki sportowej współpracuje z elitarnymi biegaczami górskimi, natomiast w praktyce klinicznej skupia się głównie na pomocy pacjentom z dyslipidemią.
- Interesuje się przede wszystkim szeroko pojętą suplementacją oraz analizą publikacji naukowych z tej i pokrewnych dziedzin.

### **dr n. med. Elżbieta Kozłowska**

- Doktor nauk medycznych i o zdrowiu, immunolog i nauczyciel akademicki. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz studiów podyplomowych z rozwoju leków i medycyny translacyjnej.
- Bada interakcje układu odpornościowego z zaburzeniami psychicznymi oraz immunologiczne mechanizmy działania leków. Interesuje się neuroimmunologią, mikrobiotą i osią mózg-jelito-odporność.
- Autorka ponad 50 publikacji naukowych. Recenzuje prace w międzynarodowych czasopismach, m.in. *Frontiers in Psychiatry*, *Journal of Neuroimmunology* i *Frontiers in Neuroscience*.
- Uczestniczy w licznych konferencjach krajowych i zagranicznych, przygotowując wystąpienia ustne i postery. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Immunologii Doświadczalnej i Klinicznej.