

Dietetyka w sporcie i rekreacji

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski

Miasto: Toruń



Czego się nauczysz?

- Poznasz zasady żywienia wspierającego **regenerację organizmu** po wysiłku fizycznym, co pozwoli skuteczniej dbać o zdrowie osób aktywnych.
- Nauczysz się dostosowywać **dietę do stanu zdrowia, kondycji i rodzaju aktywności fizycznej**, co przygotuje Cię do pracy z różnymi grupami klientów.
- Zdobędziesz umiejętność tworzenia programów dietetycznych dla osób aktywnych fizycznie, w tym **sportowców wyczynowych** oraz osób dbających o zdrowy styl życia
- Dowiesz się, jak prowadzić **zajęcia profilaktyczne** związane z odżywianiem w sporcie i rekreacji, co pomoże Ci promować zdrowy tryb życia.
- Poznasz sposoby na dobór odpowiednich **suplementów diety w sporcie**, co zwiększy Twoje kompetencje w pracy z osobami aktywnymi fizycznie.
- Otrzymasz wiedzę z zakresu wpływu **chorób przewlekłych na wysiłek fizyczny**, co umożliwi lepsze wsparcie klientów zmagających się z problemami zdrowotnymi.

Praca dla Ciebie

- Możesz pracować jako **dietetyk/czka w klubach sportowych**, opracowując plany żywieniowe dla sportowców i osób aktywnych fizycznie.
- Zatrudnisz się w **ośrodkach odnowy biologicznej**, dbając o zdrowie i regenerację klientów poprzez odpowiednie żywienie.
- Znajdziesz zatrudnienie w **siłowniach i klubach fitness**, doradzając klientom w zakresie diety i suplementacji.
- Podejmiesz pracę w **sanatoriach**, oferując wsparcie dietetyczne dla pacjentów wymagających rehabilitacji żywieniowej.
- Możesz prowadzić własną działalność w zakresie **doradztwa dietetycznego**, pomagając klientom osiągnąć ich cele zdrowotne.
- Zatrudnisz się w **ośrodkach wellness i spa**, opracowując kompleksowe programy zdrowotne dla klientów.

Program

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
- Mikrobiologia ogólna i żywności
- Podstawy dietetyki klinicznej
- Farmakologia i farmakoterapia żywieniowa
- Analiza i ocena jakości żywności
- Technologia żywności i towaroznawstwo

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. hiszpański, j. rosyjski.



Sposób zaliczenia studiów

Studia licencjackie trwają trzy lata (sześć semestrów) i kończą się egzaminem dyplomowym. Absolwenci mogą ubiegać się o pracę, w której wymagane jest wykształcenie wyższe, kontynuować naukę na studiach magisterskich, magisterskich z podyplomowymi, podyplomowych lub MBA.

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.

Zasady rekrutacji

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

- ukończyć szkołę średnią,
 - zdać maturę lub uzyskać świadectwo dojrzałości,
 - złożyć komplet wymaganych dokumentów,
 - spełnić wymogi wynikające z zasad rekrutacji.
- [Dowiedz się więcej](#)

Stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia 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.