

Dietetyka w sporcie

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe • Tradycyjne

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

Miasto: Wrocław



Czego się nauczysz?

- Dowiesz się, jak tworzyć **plany żywieniowe dla sportowców**, dostosowując je do wymagań różnych dyscyplin sportowych oraz intensywności wysiłku fizycznego.
- Nauczysz się optymalizować **dietę i suplementację**, aby wspierać regenerację organizmu i osiągnięcie wyników sportowych przez osoby aktywne fizycznie.
- Zdobędziesz umiejętność **prowadzenia coachingów zdrowotnych**, które zwiększają motywację i wspierają pacjentów w utrzymaniu zdrowego stylu życia.
- Zrozumiesz **specyfikę żywienia w sporcie**, w tym potrzeby żywieniowe organizmu podczas aktywności fizycznej i sposoby ich zaspokajania.
- Poznasz **zasady suplementacji w sporcie**, co pozwoli Ci profesjonalnie doradzać w wyborze bezpiecznych i skutecznych produktów wspomagających.
- Opanujesz **techniki planowania diet sportowych**, uwzględniające wymagania różnych dyscyplin oraz cele treningowe pacjentów.

Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **konsultant ds. żywienia i suplementacji**, doradzając sportowcom w placówkach sportowych, klubach fitness i centrach treningowych.
- Podejmiesz pracę jako **specjalista ds. odnowy biologicznej**, wspierając regenerację i zdrowie zawodników w ośrodkach wellness i spa.
- Znajdziesz zatrudnienie **w firmach zajmujących się produkcją suplementów**, opracowując produkty wspomagające dietę osób aktywnych fizycznie.
- Będziesz prowadzić **własną działalność gospodarczą**, oferując doradztwo dietetyczne dla sportowców i osób aktywnych fizycznie.
- Pracując jako **edukator w zakresie dietetyki sportowej**, będziesz promować zdrowy styl życia w szkołach i ośrodkach sportowych.
- Znajdziesz zatrudnienie jako **trener personalny z wiedzą dietetyczną**, wspierając klientów w osiągnięciu ich celów treningowych i żywieniowych.

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.
- **Staż 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
- Ochrona i promocja zdrowia
- Psychologia zachowań żywieniowych
- Alergie i nietolerancje pokarmowe
- Dietetyka pediatryczna
- Diety alternatywne
- Farmakologia i farmakoterapia
- Higiena i toksykologia żywności
- Interakcje leków z żywnością
- Podstawy diagnostyki laboratoryjnej
- Podstawy dietetyki
- Technologia żywności i potraw

Wybrane zajęcia specjalnościowe:

- Żywnienie w różnych dyscyplinach sportu i rekreacji
- Elementy psychologii sportu
- Suplementacja i wspomaganie w sporcie
- Technologia przygotowania posiłków dla sportowców
- Fizjologia wysiłku fizycznego

Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:



- 240 godzin nauki jednego języka obcego (60 godzin w semestrze, od 1 do 4 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 160 godziny nauki jednego języka obcego (po 80 godzin w 2 i 3 semestrze).

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 ubiegać się o zaliczenie praktyk na podstawie zatrudnienia.

W trakcie studiów studenci mogą również korzystać z ofert staży, w tym staży płatnych, przygotowywanych przez pracodawców współpracujących z uczelnią. Programy stażowe są dopasowane do konkretnych stanowisk i pomagają w stawianiu pierwszych kroków zawodowych.

Sposób zaliczenia studiów

Tworzysz **projekt kierunkowy, który rozwiązuje praktyczny 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. 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,
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń oraz kompletność dokumentów.

[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.

Wykładowcy

dr hab. Katarzyna Zabłocka-Słowińska

- Psychodietetyczka, dietetyczka kliniczna, farmaceutka. Członkini Komisji Żywienia Dzieci i Młodzieży przy Komitecie Nauki o Żywieniu Człowieka PAN.
- Wykładowczyni na kierunku Dietetyka, Kierowniczką merytoryczną Studiów Podyplomowych Terapia Zaburzeń Odżywiania na Uniwersytecie WSB Merito we Wrocławiu.
- Na co dzień prowadzi gabinet psychodietetyczny, w którym wspiera młodzież i dorosłych doświadczających zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, napadowe objadanie się) i choroby otyłościowej.
- W swojej pracy koncentruje się na praktyce EBM, łącząc aktualną wiedzę dietetyczną z elementami technik CBT, ACT, DBT, mindful eating.

dr hab. Piotr Karniej

- Doktor nauk ekonomicznych w zakresie zarządzania szpitalami, magister pielęgniarstwa oraz specjalista zdrowia publicznego, łączący wiedzę medyczną z kompetencjami menedżerskimi.
- Zajmuje się zdrowiem publicznym, epidemiologią, zarządzaniem w ochronie zdrowia oraz ekonomiką podmiotów leczniczych. Menedżer i ekspert z wieloletnim doświadczeniem w sektorze ochrony zdrowia.
- Prowadzi zajęcia z ekonomii, zdrowia publicznego, profilaktyki zdrowotnej oraz etyki w zawodach medycznych, łącząc wiedzę teoretyczną z doświadczeniem praktycznym w ochronie zdrowia.
- Absolwent Akademii Medycznej we Wrocławiu, Université Paris 13, Université du Littoral Côte d'Opale w Dunkierce, WSAiB w Gdyni (MBA) oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego (doktorat).

dr n. med. Katarzyna Skórska-Bober

- Specjalizuje się w pracy z pacjentami chcącymi skutecznie schudnąć, szczególnie przy insulinooporności, PCOS oraz zaburzeniach funkcji tarczycy.
- Dietetyczka kliniczna po szkoleniach psychodietetycznych, z ponad ośmioletnim doświadczeniem w pracy z pacjentami.
- Obroniła doktorat na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu o nawykach spożycia roślin strączkowych w Polsce oraz ich wpływie na status redoks i wybrane wskaźniki metaboliczne.
- Aktywnie popularyzuje wiedzę dietetyczną, prowadząc podcast „Porozmawiajmy o jedzeniu”, konto na Instagramie i stronę www.skorskadietetyk.com.

dr Magdalena Golachowska

- Biochemik, dietetyk kliniczny, specjalista psychodietetyki. Specjalizuje się w dietoterapii chorób przewlekłych i autoimmunologicznych. Naukowiec i wykładowca akademicki z wieloletnim stażem.



- Stopień doktora uzyskała w Holandii, w UMCG,, gdzie prowadziła badania nad genetycznym i komórkowym podłożem zaburzeń struktury mikrokosmków jelitowych u noworodków (choroba MVID).
- Prowadzi szkolenia dla firm i specjalistów, tłumaczyła książki, m.in. Utracone mikroby M. Blaasera, a także popularyzuje zdrowy styl życia w artykułach oraz wystąpieniach publicznych.
- Współpracuje z Instytutem Psychodietetyki, Fundacją „Art of Living” Centrum Promocji Zdrowia w Tarasce, klubami sportowymi, NZOZ, Kliniką Termografii, Instytutem Psychoterapii i Zdrowia Verso.