

# Dietetyka w sporcie

STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Zdrowie

**Cechy:** Od października • Polski

**Miasto:** Wrocław

**To kierunek dla osób, które::**

- dietetyków, którzy chcą zdobyć doświadczenie i pracować z zawodowymi sportowcami,
- studentów dietetyki, którzy chcą wyróżnić się praktycznym podejściem do żywienia,
- osób, które planują karierę jako dietetyk sportowy - indywidualnie lub w klubie,
- trenerów i instruktorów, którzy chcą świadomie wspierać podopiecznych żywieniowo,
- pasjonatów sportu i odżywiania, którzy szukają wiedzy popartej doświadczeniem praktyków.



## Dodatkowe informacje

Chcąc pracować ze sportowcami, musisz nauczyć się dwóch rzeczy.

**Po pierwsze** - merytorycznej dietyki opartej na najnowszych badaniach naukowych.

**Po drugie** - przekuć tę wiedzę w praktyczne zalecenia, które sportowiec zrozumie od ręki.

Na studiach podyplomowych dietyka w sporcie **zebraliśmy dla Ciebie dziesięciu najlepszych dietetyków sportowych w swoim fachu**. Oprócz tego, że stale rozwijają swój warsztat naukowy, to każdy z nich regularnie pracuje z topowymi sportowcami w Polsce.

**4**

bezpłatne szkolenia.

**92%**

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

### Dostęp online

Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online.

**1**

**partner kierunku:**

Dietetyka #NieNaŻarty

### Kadra złożona z praktyków

Zajęcia prowadzą eksperci i pasjonaci swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.

### Networking i rozwój kompetencji

Studia rozwijają kompetencje niezależnie od doświadczenia. Dzięki interaktywnym zajęciom i wymianie doświadczeń z innymi zyskasz wiedzę, umiejętności i cenne kontakty.

### Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

## Program studiów

**9**

Liczba miesięcy nauki

**144**

Liczba godzin zajęć

**9**

Liczba zjazdów

**2**

Liczba semestrów

### Podstawy dietyki sportowej (20 godz.)

- Skąd czerpać wiedzę z dietyki sportowej i jak analizować dowody naukowe (4 h)



- Biochemia i fizjologia wysiłku fizycznego (8 h)
- Zapotrzebowanie energetyczne w sporcie (8 h)

### **Makroskładniki w dietetyce sportowej (20 godz.)**

- Podaż białka w sporcie (4 h)
- Podaż węglowodanów w sporcie (8 h)
- Podaż tłuszczu w sporcie (4 h)
- Nawodnienie w sporcie (4 h)

### **Strategie żywieniowe specjalnego przeznaczenia w sporcie (28 godz.)**

- Robienie wagi w sporcie (4 h)
- Gospodarka żelaza w sporcie (4 h)
- Budowanie masy mięśniowej (4 h)
- Ekstremalna redukcja tkanki tłuszczowej w sportach sylwetkowych (4 h)
- Żywnienie w warunkach wysokogórskich (4 h)
- Problemy żołądkowo-jelitowe (4 h)
- Żywnienie w okresie kontuzji (4 h)

### **Suplementacja w sporcie (24 godz.)**

- Wstęp do suplementacji i żywność sportowa (4 h)
- Suplementy medyczne (Witamina D, omega 3, probiotyki) (8 h)
- Suplementy ergogeniczne (Kreatyna, kofeina, beta-alanina, sok z buraka, wodorowęglan sodu, glicerol, tatants, kolagen) (12 h)

### **Zajęcia praktyczne (52 godz.)**

- Żywnienie w sportach wytrzymałościowych (ładowanie węglowodanów, żywnienie na trasie, trening jelita w problemach żołądkowo-jelitowych, anemia z niedoboru żelaza na diecie roślinnej, cukrzyca typu I, warunki wysokogórskie) (16 h)
- Żywnienie w sportach siłowych i sylwetkowych (budowanie masy mięśniowej, ekstremalna redukcja do zawodów, peak week) (12 h)
- Żywnienie w sportach drużynowych (periodyzacja żywienia w skali tygodnia, mecz wyjazdowy, obóz sportowy) (12 h)
- Żywnienie w sportach walki (przygotowanie do walki i robienie wagi) (12 h)



## Forma zaliczenia

- praca projektowa przygotowana osobno lub w grupach
- egzamin końcowy

## Partnerzy kierunku



### Warunki przyjęcia na studia

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

- Oferujemy specjalne, większe zniżki dla naszych absolwentów.
  - Możesz skorzystać z dofinansowania z Bazy Usług Rozwojowych.
  - Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach Programu Firma.
  - Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z KFS.
- [Dowiedz się więcej](#)

## Czego się nauczysz?

- Nauczysz się **układać jadłospisy i suplementację dla sportowców** w różnych dyscyplinach.
- Dowiesz się, **jak dopasować żywienie do celów**: masy, redukcji, wytrzymałości czy regeneracji.
- Przećwiczysz **planowanie zaleceń dietetycznych** w realnych scenariuszach sportowych.
- Poznasz **metody pracy z przypadkami trudnymi**: anemia, cukrzyca, problemy jelitowe.
- Zrozumiesz, **jak analizować badania** i wyciągać z nich praktyczne wnioski dla sportowca.
- Nauczysz się **dobierać skuteczne suplementy** - bezpiecznie i zgodnie z wymaganiami antydopingowymi.

## Ceny



## Dla Kandydatów

**1 rok**

9 rat

**532 zł 644 zł** (9 x 532 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 644zł

## Dla naszych absolwentów

**1 rok**

9 rat

**488 zł 644 zł** (9 x 488 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 644zł

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

### Jacek Feldman

- Dietetyk sportowy specjalizujący się w żywieniu zawodników sportów walki na najwyższym poziomie międzynarodowym – od MMA po boks zawodowy.
- Współpracował z zawodnikami federacji UFC (m.in. Maciej Oleksiejczuk, Marcin Prachnio), KSW (Damian Janikowski, Artur Szpilka) oraz WBC (Fiodor Czerkaszyn).
- Ekspert w przygotowaniu żywieniowym do walk, ze szczególnym naciskiem na bezpieczne i skuteczne robienie wagi oraz optymalizację regeneracji.
- Skupia się na strategiach żywieniowych wspierających wydolność, odporność na urazy oraz protekcję układu nerwowego w sportach o wysokim ryzyku urazów.

### Kamil Suwała

- Absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie na kierunku dietetyka, specjalizujący się w żywieniu i suplementacji sportowców wyczynowych.
- Dietetyk elitarnych biegaczy górskich, pracujący z zawodnikami sportów wytrzymałościowych na poziomie krajowym i międzynarodowym.
- Odpowiada za rozwój działu naukowego w Dietetyce #NieNaŻarty oraz Dietetyku XXI Wieku, łącząc EBM z praktyką rynkową.
- Twórca koncepcji i składów suplementów diety dla firm zewnętrznych oraz autor Newslettera o Dietetyce, czytanego przez ponad 600 dietetyków.

### Bartłomiej Pomorski

- Były Prezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej. Dietetyk sportowy z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z zawodnikami różnych dyscyplin i poziomów sportowych.



- Przeszkolił ponad 2000 dietetyków, trenerów i specjalistów pracujących ze sportowcami. Specjalizuje się w praktycznym wdrażaniu żywienia w realiach sportu wyczynowego.
- Prowadził dietetycznie reprezentację Polski podczas Igrzysk Olimpijskich Rio 2016 oraz kadrę narodową w piłce nożnej. Obecnie dietetyk klubu Górnik Łęczna.
- Łączy wiedzę naukową z praktyką boiskową i szatniową. Prywatnie pasjonat sportów walki i amator brazylijskiego jiu-jitsu, co przekłada na zrozumienie potrzeb sportowców.

## **Ula Somow**

- Dietetyczka sportowa Legii Warszawa, absolwentka SGGW w Warszawie. Specjalizuje się w żywieniu sportowców zespołowych i indywidualnych na poziomie wyczynowym.
- Pierwsza dietetyczka w historii zatrudniona w sztabie medycznym reprezentacji narodowej na kontrakcie ministerialnym, współtworząca standardy żywienia w sporcie reprezentacyjnym.
- Współpracowała z kadrą olimpijską polskich lekkoatletów (PZLA), Polskim Związkiem Piłki Siatkowej oraz kadrą olimpijską siatkarzy plażowych.
- Obecnie odpowiada za system żywienia pierwszej drużyny Legii Warszawa oraz zawodników Akademii Piłkarskiej, łącząc strategię żywieniową z realiami treningu i meczów.

## **dr Mateusz Gawęczyk**

- Doktor nauk medycznych w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej, absolwent AWF Katowice, gdzie pracuje jako asystent w Zakładzie Żywienia i Suplementacji.
- Dietetyk sportowy z 11-letnim doświadczeniem w pracy z zawodnikami sportów wytrzymałościowych i olimpijskich na poziomie krajowym i międzynarodowym.
- Współpracował z Polskim Związkiem Triathlonu, Polskim Związkiem Łyżwiarstwa Szybkiego, a od 4 lat jest dietetykiem Polskiego Związku Biathlonu.
- Specjalizuje się w żywieniu i suplementacji w sportach wytrzymałościowych, łącząc podejście naukowe z realiami pracy w sporcie wyczynowym.

## **Marta Naczyk**

- Pracownik Zakładu Biochemii Żywienia Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, była szkoleniowiczka Kadry Himalaistów PZA, odpowiedzialna za żywienie Narodowej Zimowej Wyprawy na K2 (2017-2018).
- Łączy wiedzę naukową z praktyką sportową – sama startuje w biegach górskich, zawodach kolarskich i triathlonach, regularnie stając na podium.
- Pracuje z osobami przygotowującymi się do wypraw wysokogórskich i polarnych, trekkingów długodystansowych, wspinaczki, skialpinizmu oraz sportów ultra.
- Dietetyczka sportowa w Formie na Szczyt, specjalizująca się w żywieniu w warunkach ekstremalnych – od gór wysokich po długodystansowe wycieczki wytrzymałościowe.



## Mikołaj Żegliński

- Trener i edukator specjalizujący się w treningu oporowym opartym o biomechanikę, mechaniczne napięcie mięśni i precyzyjną kontrolę zakresu ruchu.
- Twórca projektu Gainz & Desire oraz autor materiałów szkoleniowych z zakresu hipertrofii, techniki ćwiczeń i programowania treningu siłowego.
- W swojej pracy skupia się na maksymalizacji bodźca treningowego przy minimalizacji zbędnej objętości i ryzyka przeciążeń, opierając się na aktualnej literaturze naukowej.
- Praktyk – łączy wiedzę teoretyczną z wieloletnim doświadczeniem treningowym, startując w zawodach sylwetkowych.