

# Dietetyka w sporcie i rekreacji

- Specjalność - studia I stopnia

**Kierunek: Dietetyka i promocja zdrowia**

OD PAŹDZIERNIKA Studia licencjackie

## Tego się nauczysz:

- Planowania żywienia, którego celem jest przygotowanie organizmu do określonego wysiłku fizycznego oraz wspierania regeneracji po takim wysiłku.
- Nauczysz się, jak dostosować dietę i suplementację osób uprawiających aktywność fizyczną w zwiększonym wymiarze.
- Konstruowania programów dietetycznych w odnowie biologicznej u osób aktywnych fizycznie, sportowców wyczynowych i dla wszystkich osób pragnących prowadzić zdrowy styl życia.
- Zdobędziesz umiejętności do motywowania pacjentów i przeprowadzania coachingów zdrowotnych, mających na celu podniesienie jakości życia.

### Praca dla Ciebie:

- Będziesz przygotowany do pracy w klubach sportowych, ośrodkach odnowy biologicznej, ośrodkach typu wellness i spa, klubach fitness, a także do prowadzenia poradnictwa związanego z prozdrowotnym stylem życia.

## Program studiów

- Biologiczne uwarunkowania rozwoju człowieka
- Biologiczne uwarunkowania wysiłku fizycznego
- Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w różnych dyscyplinach sportu
- Choroby przewlekłe oraz zaburzenia metaboliczne w aspekcie wysiłku fizycznego
- Suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia
- Trening personalny w różnych modelach dietoterapii

# Wykładowcy

## **mgr inż. Joanna Mulik- Buczma**

Menedżer kierunku Dietetyka i promocja zdrowia

Technolog Żywności i Żywienia Człowieka, Psychodietetyk, Pedagog, Certyfikowany Trener personalny, Prowadzi Gabinet dietetyczny ze wsparciem psychologicznym Dobry Nawyk.

Absolwentka studiów I i II stopnia na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu na kierunku Technologia Żywności i Żywienie Człowieka. Studia z zakresu psychodietetyki odbyła na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Jest certyfikowanym Trenerem Personalnym. Swoją wiedzę poszerza na licznych kursach i konferencjach. Ukończyła także studia dietetyczne i pedagogiczne.

Prowadzi warsztaty i kursy o tematyce żywieniowej dla przedszkoli, szkół oraz firm. Wykłada i prowadzi zajęcia na wrocławskich uczelniach wyższych z zakresu psychodietetyki, żywienia w sporcie, żywienia człowieka, analizy żywności.

# Partnerzy kierunku



**dietetykpro**



**TANITA**

*Pracownia Dietetyczna*  
Ewelina Gałęziowska