

# Dietetyka w sporcie i rekreacji

- Specjalność - studia I stopnia

**Kierunek: Dietetyka i promocja zdrowia**

OD MARCA Studia licencjackie

## Tego się nauczysz:

- Nauczysz się planować żywienie dla osób aktywnych, dostosowując dietę do wysiłku fizycznego i regeneracji. Zadbaj o zdrowie i formę swoich przyszłych klientów.
- Zdobędziesz wiedzę o suplementacji w sporcie, pomagając w osiągnięciu lepszych wyników. Nauczysz się wybierać odpowiednie środki dla sportowców i osób aktywnych.
- Nabędziesz umiejętności w tworzeniu programów dietetycznych, wspierających odnowę biologiczną i poprawę jakości życia u osób aktywnych i sportowców.
- Nauczysz się motywować swoich pacjentów, prowadząc zdrowotne coachingi. Dowiesz się, jak wspierać ich w osiągnięciu celów związanych z lepszym stylem życia.
- Zrozumiesz, jak żywienie wpływa na różne dyscypliny sportowe. Wykorzystasz tę wiedzę do tworzenia diet idealnie dopasowanych do konkretnych potrzeb.
- Otrzymasz praktyczne przygotowanie do pracy w branży fitness i wellness, zdobywając wiedzę, jak wspierać klientów w ich dążeniach do zdrowia i sprawności.

## Praca dla Ciebie:



Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między dsw a studentem zawierana jest w formie pisemnej.



Zatrudnij się jako dietetyk w klubie sportowym, wspierając zawodników w planowaniu posiłków i suplementacji. Pomóż im osiągać wyniki w oparciu o zdrowe odżywianie.

Bądź trenerem personalnym z wiedzą o dietetyce, łącząc trening fizyczny z optymalnym odżywianiem. Twórz kompleksowe plany dla klientów dbających o formę.

Pracuj w ośrodkach odnowy biologicznej, pomagając klientom w regeneracji po wysiłku. Twórz diety wspierające zdrowie i poprawiające samopoczucie.

Zostań doradcą żywieniowym w wellness i spa, oferując spersonalizowane plany dietetyczne. Wspieraj klientów w utrzymaniu równowagi ciała i umysłu.

Zatrudnij się jako specjalista ds. żywienia w klubach fitness, doradzając klientom, jak łączyć dietę z aktywnością fizyczną dla uzyskania najlepszych efektów.

Pracuj jako dietetyk w poradni dietetycznej, pomagając osobom aktywnym fizycznie w poprawie wyników sportowych i ogólnej kondycji zdrowotnej.

## **Program studiów**

### **Wybrane zajęcia specjalnościowe:**

- 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 Żywnienie 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