

# 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

Żywność 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