

Dietetyka w sporcie i rekreacji

- Specjalność - studia II stopnia

Kierunek: Turystyka

Hybrydowe OD MARCA Studia magisterskie

Czego nauczysz się, wybierając tę specjalność?

- Planować żywienie mające na celu przygotowanie organizmu do określonego wysiłku fizycznego oraz sprzyjające regeneracji organizmu po wysiłku
- Dostosowywać dietę i suplementację do stanu zdrowia, posiadanej kondycji fizycznej oraz rodzaju uprawianej aktywności fizycznej Twoich klientów
- Konstruowania właściwych programów dietetycznych w odnowie biologicznej, u osób aktywnych fizycznie, sportowców wyczynowych
- Doboru diety dla osób pragnących prowadzić zdrowy styl życia oraz dbających o swoje zdrowie i wygląd

Studia hybrydowe

Zajęcia ćwiczeniowe zrealizujesz na uczelni, a wykłady – online, na platformie MS Teams, w czasie których z wykładowcami i kolegami z grupy kontaktujesz się przez internet, w czasie rzeczywistym (synchronicznie). Dodatkowo skorzystasz z materiałów zamieszczanych na platformie Moodle, w dogodnym dla Ciebie czasie (asynchronicznie).

Co jeszcze powinieneś wiedzieć?

Zdrowy styl życia to światowy trend. Dieta w połączeniu z aktywnością fizyczną stanowią podstawowy element sprzyjających zdrowiu. Na zajęciach spotkasz praktyków, którzy łączą pasję fitnessu i zdrowego odżywiania. Będziesz pracować na programach komputerowych dla dietetyków, które pozwalają stworzyć zaawansowane jadłospisy dietetyczne. Dzięki studiom na tej specjalności nauczysz się konstruować różnego rodzaju diety, dokonasz analizy przypadków, które możesz napotkać w przyszłej pracy. Zajęcia są prowadzone przez osoby, które na co dzień wspomagają w zakresie żywienia i suplementacji osoby aktywne fizycznie.

Praca dla Ciebie

- konsultant ds. żywienia i suplementacji w klubach fitness i na siłowniach
- specjalista w ośrodkach odnowy biologicznej, ośrodkach typu wellness i spa
- specjalista w firmach zajmujących się produkcją żywności lub suplementów diety
- właściciel działalności gospodarczej z zakresu doradztwa dietetycznego dla osób aktywnych i sportowców



Program studiów

PRZEDMIOTY REALIZOWANE W RAMACH SPECJALNOŚCI

Dietetyka w sporcie i rekreacji

- Fizjologiczne i biochemiczne aspekty żywienia
- Biologiczne uwarunkowania wysiłku fizycznego
- Trening personalny w żywieniu
- Coaching zdrowia
- Choroby przewlekłe w aspekcie wysiłku fizycznego
- Żywienie i wspomaganie dietetyczne w różnych dyscyplinach sportu
- "Suplementy diety w sporcie"
- Planowanie diety i organizacja żywienia w sporcie i rekreacji
- Dietetyka w sporcie i rekreacji- ćwiczenia terenowe
- Dietetyka w sporcie i rekreacji- wizyta studyjna