

# Trener personalny z dietetyką

- Specjalność - studia I stopnia

**Kierunek: Turystyka i rekreacja**

Hybrydowe Studia licencjackie

## Czego nauczysz się, wybierając tę specjalność?

- Nauczysz się prowadzenia edukacji żywieniowej i doradztwa żywieniowego.
- Poznasz sposób opracowywania diet konwencjonalnych i alternatywnych.
- Zdobędziesz wiedzę o metodach i technikach treningu personalnego.
- Dowiesz się, jak przygotowywać trening dla osób w różnym wieku i stopniu zaawansowania.
- Poznasz wiedzę z zakresu psychologii w pracy trenera.
- Nauczysz się stosować narzędzia treningu mentalnego.
- Zrozumiesz zasady budowania i zmieniania zachowania żywieniowego.
- Dowiesz się, jak budować swoją markę on-line i offline.
- Poznasz najnowsze trendy w sprzedaży swoich usług.

### 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).

Lektoraty oraz seminaria dyplomowe, które odbywają się w wybrane piątki (w godzinach popołudniowych i wieczornych), również są realizowane w formule zdalnej (online).

## Co jeszcze powinieneś wiedzieć?

Specjalność ułatwi Ci zdobycie dodatkowych, odpłatnych certyfikatów: instruktor rekreacji ruchowej, masażyści, HACAP.

Możesz bezpłatnie uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego oraz uczelnianych sekcjach AZS. Do

wyboru są m.in. piłka nożna, siatkówka, tenis ziemny, pływanie, tenis stołowy, trójbój siłowy i wiele innych.

## Praca dla Ciebie:

pracownik w obiektach wellness i SPA

właściciel działalności z zakresu poradnictwa dietetycznego

pracownik w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego

pracownik w klubach fitness

pracownik instytucji zajmujących się kontrolą jakości i bezpieczeństwa żywności

przedsiębiorca prowadzący własną działalność gospodarczą, zajmujący się rekreacją ruchową, odnową biologiczną, poradnictwem dietetycznym.



## Opinie

"

Specjalność trener personalny z dietetyką ma przede wszystkim charakter praktyczny. Jej celem jest przygotowanie kompetentnych, bogatych w najbardziej aktualną wiedzę oraz niezbędne umiejętności trenerów personalnych, którzy podejmą pracę z indywidualnym klientem, z małymi grupami osób w różnym wieku w zakresie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Absolwent będzie nie tylko wiedział, ale także będzie potrafił tę wiedzę wykorzystać w swojej praktyce zawodowej.

"

**mgr Katarzyna Matella**

wykładowca Uniwersytetu WSB Merito

# Program studiów

Program studiów obejmuje przedmioty kierunkowe, realizowane przez wszystkich studentów oraz przedmioty specjalnościowe indywidualnie dobrane do poszczególnych specjalności, które możesz wybrać.

## Trener personalny z dietetyką:

anatomia człowieka i fizjologia wysiłku )  
podstawy marketingu i budowania marki osobistej  
fizjologiczne i biochemiczne aspekty żywienia  
coaching zdrowia  
dietetyka i suplementacja  
teoria i podstawy treningu zdrowotnego  
praktyczne zastosowanie metod treningowych wykorzystywanych w treningu personalnym - ćwiczenia terenowe.

## Special promotion for candidates.

Nie czekaj, zapisz się online. Pierwsi korzystają najwięcej!

### Zapisując się do 17 lipca, zyskujesz:

**800 zł dzięki niższe w czesnym**, która na studiach I stopnia rozliczana jest na pierwszym roku studiów, obniżając proporcjonalnie każdą kolejną ratę czesnego.  
Dodatkowo jesteś zwolniony(-na) z opłaty wpisowej w wysokości 85 zł.

do 17 lipca  
czesne już od  
**316 zł** ~~383 zł~~  
miesięcznie

Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 316 zł/mies.