

11. TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Lp.	Przedmiot/moduł	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	
1.	Teoria aktywności fizycznej	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
2.	Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
3.	Fizjologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej	8	4	2	8	4	2	-	-	-	Z-I
4.	Profilaktyka chorób cywilizacyjnych	8	-	1	8	-	1	-	-	-	Z-I
5.	Indywidualne metody modelowania sylwetki	-	20	4	-	10	2	-	10	2	E-II
6.	Diagnostyka funkcjonalna w treningu zdrowotnym	-	6	1	-	6	1	-	-	-	Z-I
7.	Biochemia żywności	8	-	1	-	-	-	8	-	1	Z-II
8.	Nowoczesne trendy kulinarne	10	-	2	-	-	-	10	-	2	Z-II
9.	Wspomaganie zdrowia suplementami	10	-	2	10	-	2	-	-	-	Z-I
10.	Odnowa biologiczna z elementami relaksacji i wizualizacji	10	20	4	5	10	2	5	10	2	Z-II
11.	Metodyka i praktyka Wellness i SPA	8	20	4	4	10	2	4	10	2	E-II
12.	Yoga psychofizyczna	-	6	1	-	-	-	-	6	1	Z-II
13.	Fitness – Total Body Condition	-	12	2	-	6	1	-	6	1	Z-II
14.	Podłoże zaburzeń odżywiania - psychodietetyka	8	-	1	-	-	-	8	-	1	Z-II
15.	Innowacyjne techniki rozwoju osobistego i edukacji	6	6	2	-	-	-	6	6	2	Z-II
16.	Podstawy life coachingu	6	12	3	6	6	2	-	6	1	E-II
Razem:		94	106	32	53	52	17	41	54	15	
		200			105			95			