



# INDEKS W KIESZENI

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY  
WIEDZY O ŻYWIENIU

## Oferta przygotowań

czyli czym jest **Indeks w Kieszce**, dlaczego warto przygotowywać się wspólnie z nami oraz plan, dzięki któremu zostaniesz Olimpijczykiem!



# Kim jesteśmy?

**Indeks w Kieszeni** to ogólnopolska inicjatywa edukacyjna skierowana do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Zajmujemy się kompleksowym przygotowaniem i wsparciem młodych ludzi szukających swojej indywidualnej ścieżki rozwoju.

Mając ponad 10-letnie doświadczenie na rynku edukacyjnym możemy poszczycić się **najlepszą w Polsce skutecznością w przygotowywaniu do olimpiad tematycznych** w formie kursów stacjonarnych, webinarowych oraz indywidualnych przygotowań e-learningowych.



# Misja

Wierzymy, że olimpiady tematyczne to najlepsza możliwa droga do dostania się przez ucznia szkoły ponadpodstawowej na **wymarzoną uczelnię**.

Pragniemy przyczyniać się do **pomyślnej realizacji ambicji młodych** ludzi, podnosić poziom ich wiedzy oraz poprzez naszą działalność otwierać im nowe, niedostępne do tej pory możliwości.



# Nasze sukcesy

W ciągu ponad 10 lat działalności nasi uczniowie zdobyli łącznie:

- **35 tytułów zwycięzcy**
- **ponad 970 tytułów laureata**
- **ponad 2600 tytułów finalisty**



# Prowadzący

W skład naszego zespołu wchodzi **zwycięzcy i laureaci najwyższych miejsc Olimpiad ogólnopolskich oraz międzynarodowych!**

Łączy nas pasja do nauki oraz przekazywania wiedzy. Prowadzący Indeksu w Kieszni posiadają bogate doświadczenie dydaktyczne i potrafią w efektywny i profesjonalny sposób tłumaczyć nawet najbardziejawiłe zagadnienia.



# Dlaczego Indeks w Kieszce to dobry wybór?

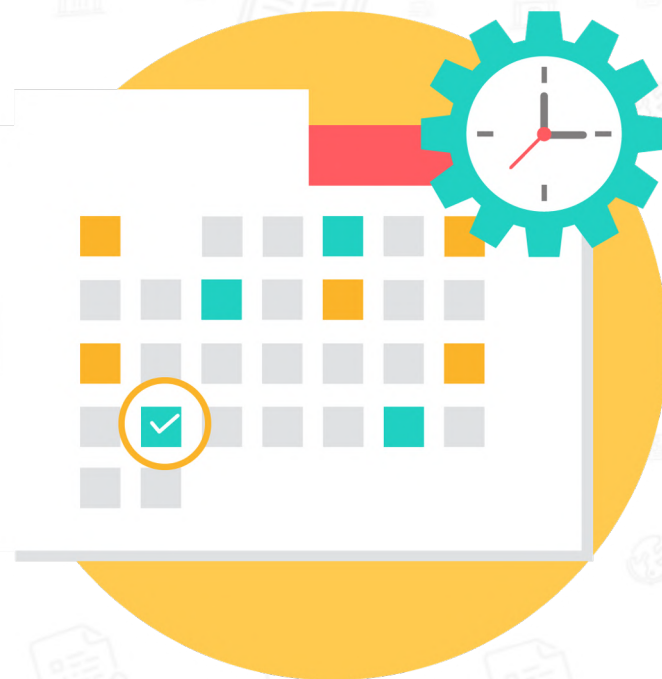


# Twoja nauka jest dużo bardziej efektywna

Materiał olimpijski jest tak obszerny, że jego zupełne opanowanie graniczy z niemożliwością.

Właśnie dlatego wyselekcjonowaliśmy te zagadnienia, które z punktu widzenia danego etapu pozwolą **zmaksymalizować szanse awansu do kolejnej części zmagania**.

Autorami kursu są **laureaci najwyższych miejsc** poprzednich edycji olimpiady – masz pewność, że Twoja nauka leży w dobrych rękach i jest elementem profesjonalnego planu!



# Zdobycie tytułu finalisty połączysz z innymi obowiązkami: szkołą, znajomymi, hobby

E-learning pozwala Ci wybrać **najdogodniejszy moment do nauki**. Nie musisz dostosowywać swojego harmonogramu do sztywno ustalonych godzin zajęć szkolnych czy dostępności korepetytora.

**Jesteś nocnym markiem?** Przeglądaj prezentacje i wypełniaj testy w godzinach wieczornych!

**Masz mało czasu w dni powszednie?** Cały materiał możesz opanować podczas weekendów!



# Skupisz się wyłącznie na zdobywaniu wiedzy zamiast na szukaniu materiałów, książek

Książki, mimo że stanowią najobszerniejsze źródło wiedzy, **nie zawsze** są dobrym wyborem do nauki.

Niektóre rozdziały z literatury sugerowanej przez organizatorów, na olimpiadzie traktowane są po macoszemu czy nawet **zwyczajnie pomijane**.

Nasze prezentacje to najważniejsze informacje wybrane z **CAŁEJ** literatury zalecanej do Olimpiady. Podane w czytelny i zrozumiały sposób, wraz z ilustracjami i dodatkowym komentarzem.



# Jak wygląda nauka z Indeksem w Kieszcei?



# Kontakt z ekspertem poprzez indywidualne konto na platformie

Zakładamy Ci Twój własny profil na naszej autorskiej **platformie e-learningowej** – znajdziesz tam materiały, nagrania video, artykuły i wiele innych pomocy naukowych oraz, co najważniejsze, możliwość kontaktu z laureatami najwyższych miejsc poprzednich edycji olimpiady.

Będą oni Twoimi **Opiekunami** do końca nauki, oferując stałą pomoc poprzez odpowiadanie na pytania o charakterze merytorycznym i organizacyjnym jak również sprawdzanie nadsyłanych rozwiązań. Korzystaj z ich wsparcia 24/7!



# Materiały – moduły e-learningowe publikowane zgodnie z tempem pracy ucznia

Moduły (których podczas kursu przerobisz **minimum kilkanaście**) składają się z obszernych materiałów, w tym między innymi z:

- Kartkówki sprawdzającej wiedzę z poprzedniej paczki materiałów
- Prezentacji wprowadzających nową teorię
- Kart pracy pozwalających utrwalić najnowsze informacje

Jest to sprawdzony i dopracowany w ciągu kilku lat naszej działalności sposób nauki.



# Problemy w nauce? – pytaj swoich Prowadzących do woli!

Pytania możesz zadawać 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Odpowiedź otrzymasz z reguły nie dłużej niż po upływie jednego dnia, ale w praktyce często dzieje się to **po paru godzinach**.

Oprócz tego jeśli czujesz, że jakieś konkretne zagadnienie sprawia Ci problemy, potrzebujesz dodatkowych informacji na jego temat – wystarczy, że poprosisz swoich opiekunów a niedługo później dodatkowe materiały zostaną do Ciebie wysłane!

**Kurs jest zindywidualizowany i dopasowany do Twoich potrzeb.**



# Najczęstsze wątpliwości dotyczące nauki do olimpiady



# Obawiasz się, że kurs będzie za trudny?

Spokojnie – naukę z nami może rozpocząć każdy **niezależnie** od już posiadanej wiedzy.

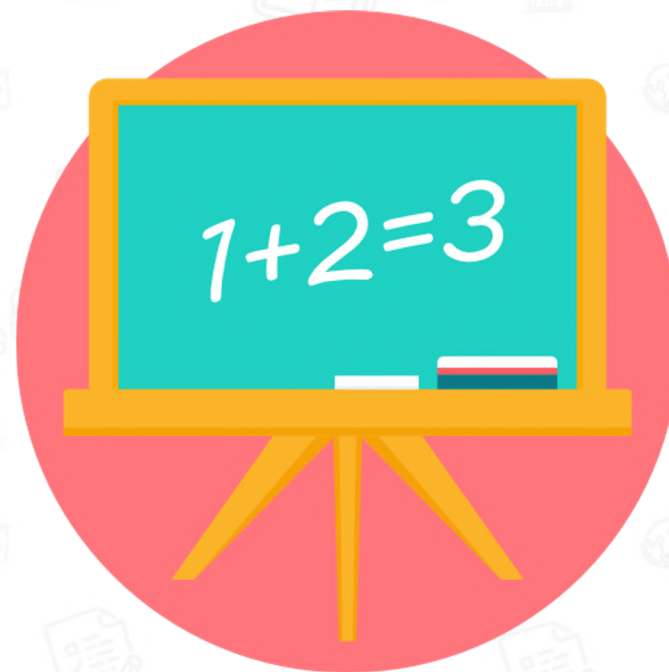
Mile widziana będzie znajomość podstawy programowej, jednak co roku rozpoczynamy współpracę z wieloma osobami, dla których nasze materiały są pierwszym zetknięciem z zagadnieniami olimpijskimi. Dzięki możliwości zadawania **nieograniczonej liczby pytań**, nie ma ryzyka, że dane zagadnienie pozostanie niejasne. Osoby opiekujące się Tobą podczas nauki dołożą wszelkich starań by udało Ci się wynieść z kursu możliwie dużo nowej wiedzy!



# ... a może wręcz przeciwnie – za łatwy?

Znaczną część naszych uczniów z każdej olimpiady stanowią **finaliści**, którzy podczas swojej nauki np. w drugiej klasie liceum zwyczajnie nie wiedzieli o Indeksie w Kieszce.

Zgłaszają się oni do nas by poprawić swój wynik i osiągnąć **pewny tytuł laureata** – wspomniana wcześniej indywidualizacja kursu jest na tyle daleka, że z powodzeniem przygotowaliśmy nawet osoby z **podium** poprzednich edycji olimpiad!



# Nieprzekonująca forma nauki?

Do naszego e-learningu przekonali się już **tysiące uczniów** z całej Polski!

Możesz mieć obawy wynikające z tego, jak prowadzona była nauka zdalna w niektórych placówkach oświatowych w minionych latach. Nasz e-learning radykalnie „bije na głowę” swoją efektywnością oraz płynnością kontaktu z Prowadzącym, inne dostępne na rynku tego typu formy nauki.

Nawet jeśli w trakcie e-learningu stwierdzisz, że mimo jego zalet korzystnym dla Ciebie byłoby uczestniczenie również w zajęciach „tradycyjnych” – **nie ma problemu!** W każdej chwili możesz dołączyć do lekcji grupowych korzystając z **bardzo preferencyjnych cen.**



# 4 najgorsze przekonania zniechęcające do startu w olimpiadach



# „Olimpiady są nie dla mnie”

**Tak naprawdę nie wiesz tego, dopóki nie spróbujesz.** Fakt, że nie startowałeś wcześniej w konkursach czy nie udzielałeś się w żadnych pozaszkolnych przedsięwzięciach nie oznacza, że tak musi być zawsze, bo nie zostałeś do czegoś „stworzony”.

Nasze wieloletnie doświadczenie wskazuje, że to nie predyspozycje, czy wcześniej posiadana (np. z okresu podstawówki) wiedza jest kluczowa dla osiągnięcia sukcesów olimpijskich. **Liczy się przede wszystkim determinacja i regularna praca.**

**Warto więc próbować** nowych wyzwań niż żałować potem, że czegoś się nie spróbowało.



# „Materiał jest za trudny”

Olimpiady muszą wykraczać poza program edukacyjny, gdyż przeznaczone są dla najlepszych osób, szczególnie zainteresowanych danym zagadnieniem. Nic więc dziwnego, że zakres tematyczny często jest bardzo szeroki i zwłaszcza na początku może być przytłaczający.

Nie oznacza to jednak, że od razu trzeba opanować cały materiał w 100%. Problem z wieloma zagadnieniami mają także inni uczestnicy z całej Polski, nie tylko Ty. Z kolei wysoki poziom merytoryczny zawodów sprawia, że **do awansu do następnego etapu czasem wystarczy zaledwie połowa punktów!**



# „Mam jeszcze czas”

Tak często uważają uczniowie pierwszych klas. I jest to oczywiście prawda – przed nimi jeszcze kilka lat nauki, ale każdy rok szkolny zasługuje na pełne wykorzystanie, kiedy to możecie skupić się **w 100% na olimpiadzie**, nie mając jeszcze w głowie presji wynikającej z nadchodzących matur.

**Rozpoczęcie przygotowań już w pierwszej klasie** pozwala zmaksymalizować liczbę olimpijskich „podejść”. A z każdym kolejnym masz coraz więcej wiedzy, doświadczenia i pewności, że podążasz sprawdzoną drogą w stronę sukcesu!

Poświęcenie odpowiedniej ilości czasu na przygotowania na początku liceum pozwala na bardziej **efektywne rozplanowanie aktywności na przestrzeni kolejnych lat**, co oznacza czas zarówno na naukę jak i na rozrywkę.



# „Poczekam aż zdobędę wiedzę z całego liceum”

Jesteś w **drugiej lub trzeciej klasie liceum** i wahasz się czy to dobry moment na rozpoczęcie przygody z olimpiadą? Zastanawiasz się, czy nie lepiej poczekać jeszcze rok by nauczyć się jeszcze trochę z zajęć szkolnych?

Mamy dla Ciebie dobrą wiadomość – jesteś w **optymalnym momencie** na rozpoczęcie przygotowań! Zdobyłeś już dostatecznie dużo wiedzy podczas lekcji z nauczycielem i jednocześnie masz przed sobą co najmniej dwa lata w których możesz podchodzić do olimpiady.

Wykorzystaj przewagę doświadczenia i czasu, który Ci pozostał by zdobyć **olimpijskie laury!**



# „Przez olimpiady nie pójdzie mi na maturze”

Najlepszym sposobem na pogodzenie wszystkich zadań jest **odpowiednio wczesne rozpoczęcie startu w olimpiadach**, jednak co roku pracujemy z uczniami ostatniej klasy liceum, którzy bez problemu poradzili sobie z maturą, jednocześnie zdobywając olimpijskie laury.

Kalendarz zawodów jest na szczęście rozplanowany w taki sposób, że można pogodzić przygotowania do olimpiady, a potem skupić się na maturze. Tak naprawdę, dużo częściej sprawdza się odwrotna zależność: dzięki olimpiadom, **matura to dla mnie formalność!**

Jeśli mimo wszystko do zdobycia indeksu na studia zabraknie kilku punktów i nie uda się dotrzeć do finału – bez obaw. **Pomożemy Ci odpowiednio wykorzystać pozostały czas** i należycie przygotować do nadchodzących egzaminów maturalnych!



# Opinie naszych kursantów



**Marta Dubiel**

2 opinie



★★★★★ 3 lata temu

Jeśli szukacie naprawdę dobrych kursów maturalnych, przygotowujących na studia lub do olimpiady, to szczerze polecam tę platformę.



**Emil Mazik**

3 opinie



★★★★★ 2 lata temu

świetna szkoła. przygotowują jak nikt inny. polecam gorąco





**Kinga Gruszka**

1 opinia



★★★★★ 4 lata temu

Przygotowania z lwK to najprostsza i najprzyjemniejsza droga na wymarzone studia!



**Julia Tarnowska**



★★★★★ rok temu



**Piotr Kosman**

Lokalny przewodnik · 22 opinie · 11 zdjęć



★★★★★ 4 lata temu

Gorąco polecam naukę z Indeks w Kieszce!





**Zdzisław Wójcik (Zdziś)**

1 opinia

★★★★★ 8 miesięcy temu

Super kursy!



**Dagmara Tracichleb**

3 opinie

★★★★★ rok temu

Polecam kurs!



**Wit**

2 opinie

★★★★★ 8 miesięcy temu

Polecam





**natalia nat**

2 opinie · 2 zdjęcia

★★★★★ 2 lata temu

Polecam ★



**Adrian Kowalczyk**

6 opinii

★★★★★ rok temu

Polecam!



**Roksana Rybicka**

8 opinii

★★★★★ rok temu

Polecam!!



**Przechodząc do sedna:  
ucząc się w Indeksie  
w Kieszcei otrzymujesz...**



# Oferta e-learningu

1) **Komplet materiałów (prezentacje, skrypty, testy i wiele innych)** niezbędnych by dostać się do finału. Podzielony na **moduły tematyczne** wraz ze zindywidualizowanymi formami sprawdzania wiedzy i postępów w nauce!

Moduły zawierają wszelkie niezbędne **wyjaśnienia do poszczególnych zagadnień.**



# Oferta e-learningu

2) Utrzymujesz **stały kontakt** z przydzielonym Opiekunem lub Opiekunami poprzez naszą autorską platformę e-learningową – możesz pytać o wszelkie kwestie organizacyjne i merytoryczne! Na bieżąco również motywujemy Cię do nauki i wyznaczamy terminy przerabiania kolejnych zagadnień.



# Oferta e-learningu

3) Rozwiązujesz przygotowane przez nas **Próbne Olimpiady** – które pozwalają Ci się zmierzyć z podobnym testem jak na Olimpiadzie – jest to szczególnie przydatne gdy startujesz pierwszy raz – dzięki temu wiesz jak rozplanować czas i nad czym jeszcze więcej popracować.

Jest to niezwykle cenne, powie to każdy maturzysta!



# Oferta e-learningu

4) Otrzymujesz dostęp do **nagrań video**, które stanowią uzupełnienie wiedzy przekazywanej w formie prezentacji i opracowań.

Na filmach omówione są najczęściej występujące na olimpiadzie zagadnienia, przykładowe pytania pojawiające się na poszczególnych etapach, czy tematy, które łatwiej opanować jeśli ktoś nam o nich opowie.



# Co możesz zyskać?

Finalista lub laureat ma zagwarantowany wstęp lub ułatwione postępowanie rekrutacyjne na wiele kierunków 33 różnych uczelni w całym kraju! W tym m.in.:

## **Warszawa:**

- SGGW – dietetyka, technologia żywności i żywienie człowieka (laureaci)
- UW – matematyka, socjologia stosowana (laureaci)



## **Gdańsk:**

- UM – dietetyka, techniki dentystyczne (laureaci i finaliści)
- Politechnika – biotechnologia, chemia (laureaci i finaliści)

## **Poznań:**

- UE – towaroznawstwo, zarządzanie i inżynieria produkcji (laureaci i finaliści)
- UM – 100 % z biologii na dietetykę (laureaci i finaliści)



# A ponadto...!

- Stypendia:
  - Stypendium Prezesa Rady Ministrów
  - Stypendium Minister Edukacji Narodowej
  - Stypendium za szczególne osiągnięcia naukowe na uczelni na którą trafisz
- Nagrody rzeczowe i finansowe
- Poznanie fantastycznych ludzi, dzielających Twoje zainteresowania 😊



# Kariera po Olimpiadzie Wiedzy o Żywieniu

Znakomita większość uczniów startujących w OWoŻ łączy swą przyszłość zawodową z profesjami dotyczącymi nauki o żywieniu, a także społecznymi.

Jednakże szeroka pula indeksów z uczelni o różnych profilach wskazuje na otwartą drogę w przyszłość finalisty lub laureata, związaną z dużym prestiżem i szacunkiem społecznym.



# IWK to nie tylko kurs, ale przynależność do elitarnej społeczności!

Wspólnie wybieramy przedmioty uczelniane, integrujemy się podczas obozów „zerówkowych” przed rozpoczęciem studiów, czy nawet angażujemy się w projekty biznesowe i naukowe!

Nie ma drugiej takiej inicjatywy jak Indeks w Kieszce – zdobyte podczas kursu kontakty pozwolą Ci łatwiej wejść w życie studenta oraz kontynuować swoją karierę.



# CENNIK KURSU OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU E-LEARNING – 2026/2027

Bazowy koszt kursu	3499 zł
Warsztaty przed etapem okręgowym	<del>699 zł</del> 99 zł
Dopłata za awans do finału Olimpiady	<del>699 zł</del> 499 zł

## W cenie otrzymujesz:

- ✓ Komplet materiałów przygotowujących do tegorocznej edycji olimpiady
- ✓ Ciągłe wsparcie ze strony laureata wysokiego miejsca podczas całego procesu nauki
- ✓ Preferencyjne warunki uczestnictwa w warsztatach i innych wydarzeniach IWK
- ✓ Możliwość zwrotu do 200 zł – jeżeli osoba, której polecisz IWK rozpocznie kurs, oboje otrzymacie rabat 100 zł. Taką możliwość możesz wykorzystać 2-krotnie



## **Otrzymasz zwrot 100 zł za polecenie kursu:**

Za każdą osobę, która zapisze się na kurs z Twojego polecenia, oboje otrzymujecie zniżkę 100 zł! Możesz skorzystać ze **zwrotu 2-krotnie**, polecając kurs łącznie dwóm osobom.

## **Otrzymasz zwrot 100 zł za pokazanie jak uczysz się wspólnie z IWK:**

Opublikuj post na Facebooku, Instagramie lub TikToku, na którym będzie widać jak uczestniczysz w naszych zajęciach lub korzystasz z naszych materiałów. Pamiętaj by nas oznaczyć!

Po wykorzystaniu powyższych zniżek koszt kursu wraz z warsztatami wynosi:

$$\begin{aligned} 3499 \text{ zł} - 200 \text{ zł} - 100 \text{ zł} &= \\ &= 3199 \text{ zł} \end{aligned}$$



# Obawiasz się, że kurs jest za drogi?

Całoroczny kurs IWK po wykorzystaniu zniżek z poprzedniego slajdu kosztuje 3199 zł. Zajęcia przygotowujące do olimpiady z korepetytorem to wydatek minimum 100 zł/h. Cena kursu odpowiada więc 32 godzinom zegarowym spędzonym na zajęciach indywidualnych.

**Podczas e-learningu IWK przez wiele godzin nauki zdalnej przerobisz cały niezbędny do danej olimpiady materiał oraz ugruntujesz swoją wiedzę na weekendowych warsztatach!**



# Nie czekaj!

Zapisz się już dziś i zrób pierwszy krok by zostać  
Olimpijczykiem! 😊



# Kontakt z nami

Jeszcze się wahasz? Masz jakieś pytania, wątpliwości – skontaktuj się z nami! Ciężko zawrzeć wszystko w tak krótkiej prezentacji, ale z przyjemnością przekazemy Ci szczegóły osobiście 😊



[kontakt@indekswkieszeni.pl](mailto:kontakt@indekswkieszeni.pl)



<https://www.facebook.com/indekswkieszeni>



(+48) 574 481 099



**Interesuje Cię nie tylko  
tematyka żywienia?**

**Znasz kogoś, kto chciałby uczyć  
się e-learningowo tak jak Ty, ale  
z innego przedmiotu?**

**Napisz do nas i uzyskaj  
korzystne rabaty z tytułu  
polecenia!**



**Sprawdź, do jakich  
jeszcze olimpiad  
przygotowujemy!**





**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY CHEMICZNEJ




**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY FIZYCZNEJ




**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY WIEDZY  
O POLSCE I ŚWIECIE  
WSPÓŁCZESNYM



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY WIEDZY  
EKONOMICZNEJ I OLIMPIADY  
PRZEDSIĘBIORCZOŚCI



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY GEOGRAFICZNEJ



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY MATEMATYCZNEJ



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY INFORMATYCZNEJ



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY  
WIEDZY O PRAWIE



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY BIOLOGICZNEJ



**INDEKS  
W KIESZENI**

PRZYGOTUJ SIĘ DO  
OLIMPIADY HISTORYCZNEJ

