

Curso de Nutrición Deportiva GRATUITO!!!

- *Conceptos Básicos
- *Planes de alimentación
- *Hidratación
- *Suplementación I II y III
- *Pérdida de peso
- *Psicología y alimentación
- *Alimentación en niñez, adolescencia, adultez y vejez.
- *Estrategias de hidratación: Proactividad.
- *Interactividad. Post-actividad. Bebidas deportivas:
- *Concepto. Características y requisitos. Objetivos.
- *Clasificación: isotónicas, hipotónicas e hipertónicas
- *Sobre el rendimiento en diferentes actividades.
- *Concepto. Tipos: Farmacológicas: Cafeína. Efedrina y pseudoefedrina. Diuréticos. Anfetaminas.





*Nutricionales: Creatina. Carnitina. Bicarbonato.

*Aminoácidos. Antioxidantes.

*Hormonales: Esteroides anabólicos.

*Suplementos para el aumento de masa muscular: Preparados de proteínas

*Aminoácidos esenciales. Glutamina.

*Aminoácidos de cadena ramificada (BCAA). Creatina.

Ácido ferulico. Boro. Cromo. Vanadil sulfato.

*Microbiota y Nutrición

*Diabetes, embarazo, lactancia.

*NUTRICIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN

COMO CREAR UNA DIETA

EJEMPLO

KCALs Y MACRONUTRIENTES

**Trastornos de la alimentación

***Medidas Antropométricas I y II: (Masa Grasa, Masa Magra y Bioimpedancia)

Metodología de estudio:

Duración 2 Meses!
100% online desde nuestra
plataforma!!!
Inscripción:

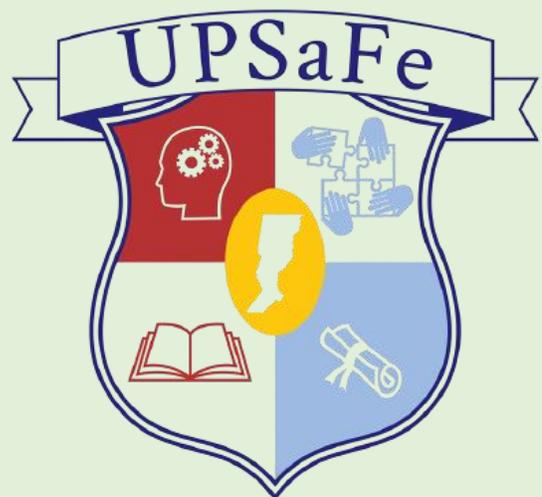


<http://bit.ly/INscripcionNutricionDeportiva>
[Free](#)

**Te damos acceso directo durante 2 Meses. Estudias desde nuestra Plataforma Interactiva, con videos explicativos, lectura y mucho más.

***Para Obtener la Certificación Internacional puedes abonar a través de la Plataforma misma, al igual que la Certificación Universitaria!

Gracias por estudiar con nosotros!



Universidad Popular de Santa Fe