

**CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL**

# **FISICOCULTURISMO** **NATURAL**

GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
**+4**  
CURSOS  
GRATIS



**ONLINE**

**IIAFF**

CIENCIA + EXPERIENCIA

[iaff.com.mx](http://iaff.com.mx)



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

En esta certificación aprenderás todo lo necesario para **preparar fisicoculturistas naturales de forma profesional**, de manera que alcancen los **mejores resultados sin el uso de ayudas farmacológicas**. Serás capaz de elaborar planificaciones, protocolos y estrategias de entrenamiento, descanso, nutrición y suplementación para lograr los objetivos planteados.

Con esta certificación podrás formarte al máximo nivel, **con avales internacionales y una metodología diseñada para que obtengas un 100% de comprensión garantizada**.



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO

# 02



## Objetivo principal:

Adquirir los conocimientos precisos para poder **preparar a los fisicoculturistas naturales**, logrando los mejores resultados sin requerir el uso de ayudas farmacológicas



## Perfil del egresado:

- Serás capaz de elaborar **planificaciones adecuadas** en fisicoculturistas naturales.
- Podrás elaborar puestas a puntos **sin recurrir a farmacología deportiva**.
- Aprenderás a diseñar **protocolos de entrenamiento** en el fisicoculturismo natural.
- Recomendarás las estrategias precisas de **entrenamiento, descanso, nutrición y suplementación deportiva** para lograr los objetivos planteados.



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

# PLAN DE ESTUDIOS

# 03

- 1. Entrenamiento en el fisicoculturismo natural:** entenderemos la hipertrofia muscular y aprenderemos a diseñar planes de entrenamiento dependiendo la etapa en la que se encuentre el/la fisicoculturista natural, así como analizaremos los diferentes protocolos de entrenamiento cardiovascular a recomendar en el fisicoculturismo natural.
- 2. Nutrición y suplementación en el fisicoculturismo natural:** aprender a diseñar planes de nutrición: dentro de la etapa de volumen tratando de no ganar tanta grasa siguiendo algunas recomendaciones nutricionales. Dentro de la etapa de definición tratar de no perder tanta masa muscular logrando perder grasa. Se complementa este módulo analizando los diferentes suplementos que se pueden recomendar dentro del fisicoculturismo natural.
- 3. Puesta a punto/ peak week:** aprenderás las diferencias de puesta punto entre un fisicoculturista libre y uno natural, así como elaborar el protocolo correcto para cada atleta natural que tengas. Este módulo se complementa enseñando algunas estrategias dentro de las competencias como el uso de pintura, el vestuario y accesorios a utilizar etc



Asesor:  
Estefanía Gorena



# DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO



**Duración**

**12**  
semanas



**Horario**

- **Sábados**  
**10:00 a.m. a**  
**1:00 p.m.**  
(horario Ciudad de México centro)



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

## AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

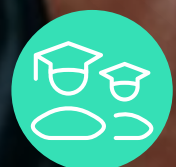


06

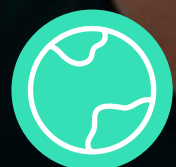
# ¿POR QUÉ ESTUDIAR CON NOSOTROS?



Instituto Fitness #1 de Iberoamérica



+ 10.000 alumnos



Avales Nacionales e Internacionales



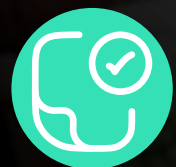
Clases Online en vivo



Clases quedan grabadas en plataforma educativa



Cursos gratis de profundización que incluye la certificación



Plantillas y herramientas que incluye la certificación



100% comprensión garantizada



Asesor:  
Estefanía Gorena



## INCLUYE DE REGALO



Plantilla de PUESTA a PUNTO (PEAK WEAKE)



Plantilla de elaboración de rutinas



Plantilla de suplementación deportiva



Plantilla de cálculo de GET (gasto energético total)



Manuales de categorías de competencia femenil y varonil



Cursos extra de profundización

a. Suplementación en la Puesta a Punto en el Fisicoculturismo Natural

b. Entrenamiento en la Etapa de Definición en el Fisicoculturismo Natural

c. Etapa de Volumen en el Fisicoculturismo Natural

d. Variables del Entrenamiento de Fuerza en el Fisicoculturismo Natural



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



08

# CERTIFICADO DE MUESTRA Y TESTIMONIOS

¿Qué dicen las personas que ya se han formado con nosotros?



¡Así se verá tu certificado al finalizar!



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



# CATÁLOGO DE CERTIFICACIONES

***¡Conoce todas las certificaciones  
que tenemos disponibles para ti!***

**Somos Instituto IIAFF, el instituto fitness #1 de  
Iberoamérica**

¡Contáctate con tu asesor para resolver tus dudas  
e iniciar tu proceso de inscripción!



Asesor:  
**Estefanía Gorena**