

DIPLOMADO INTERNACIONAL

ASESOR EN NUTRICIÓN FITNESS Y DEPORTIVA

GRATIS
GRATIS
GRATIS
+4
CURSOS
GRATIS
GRATIS



ONLINE



IIAFF

CIENCIA + EXPERIENCIA

iiaff.com.mx

¿EN QUÉ CONSISTE?

En esta certificación obtendrás el conocimiento para poder **elaborar un programa alimenticio** con el objetivo del aumento de masa muscular, la pérdida de grasa y la recomposición corporal.

Comprenderás a detalle todas las variables que se deben considerar a la hora de **elaborar una dieta, generar apego, promover la síntesis proteica y de qué manera retener más músculo.**

También conocerás estrategias avanzadas como el **ayuno intermitente, dieta cetogénica, refeeds, ciclado de calorías y mantenimiento estratégico** para conseguir aún mejores resultados y generar mayor apego.



Asesor:
Susana García

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO



Objetivo principal:

- Adquirir los conocimientos de **fisiología, cálculo calórico, elaboración de planes nutricionales, estrategias avanzadas, investigación, suplementación y biotipos.**



Perfil del egresado:

- Será capaz de elaborar un **plan alimenticio** de principio a fin para los diferentes objetivos y perfiles de cliente.
- Conocerá la **suplementación útil** y sabrá identificar el momento idóneo para su uso.
- Sabrá implementar estrategias para mantener el **progreso en atletas y pacientes** cuando sufran un estancamiento.
- Desarrollará un **pensamiento crítico y lógico** para poder tomar decisiones en el futuro.



Asesor:
Susana García

PLAN DE ESTUDIOS

03

- 1. Fisiología y bioenergética:** Conocer la **anatomía y fisiología de la célula**, comprender cómo se convierten los alimentos en energía, conocer las diferentes **rutas metabólicas** por la cual el cuerpo obtiene energía, entender el **uso de la energía en un estado aeróbico y anaeróbico**.
- 2. Cálculo nutricional y elaboración de planes:** Conocer las variables según su prioridad para elaborar un plan alimenticio, aprender a generar apego en los clientes, **comprender la función de cada uno de los nutrientes y cómo utilizarlos para alcanzar nuestros objetivos**, aprender a **calcular los requerimientos calóricos** de los clientes y hacer lo ajuste pertinentes según sus necesidades.
- 3. Estrategias avanzadas de nutrición:** Conocer distintas estrategias para ayudar a los clientes a **salir del estancamiento, reducir el daño metabólico y promover el apego**. Aprender a implementar diferentes tipos de alimentación como la dieta cetogénica y el ayuno intermitente
- 4. Antropometría, genética, suplementación e investigación:** Conocer los **diferentes biotipos**, entender cómo la **genética influencia nuestro físico**, aprender sobre cómo tomar **perímetros y pliegues cutáneos para calcular el porcentaje de grasa** y poder llevar un efectivo seguimiento de nuestros clientes. Conocer más de 20 suplementos que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos más rápido. Aprender un poco sobre evidencia científica e investigación



Asesor:
Susana García

DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO



Duración

16
semanas




Horario


- **Martes y Jueves**
7:00 a 9:00 p.m.
(horario Ciudad de México centro)
- **Sábados**
1:00 a 5:00 p.m.
(horario Ciudad de México centro)





Asesor:
Susana García


AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES



INGENIERIA EDUCATIVA
INSTITUTO DE SERVICIOS PROFESIONALES DE INGENIERIA EDUCATIVA



COPARMEX
CIUDAD DE MEXICO



INBA
GLOBAL


FITNESSMANIA
ASOCIACION MEXICANA DE FITNESS PROFESIONALES Y AMATEURS


PRO PNBA
PROFESSIONAL NATURAL BODYBUILDING ASSOCIATION


Comisión de Educación


SEP
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA


STPS
SECRETARIA DE TRABAJO Y PREVISION SOCIAL




 Asesor:
Susana García

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:
Susana García

ASESOR NUTRICIONAL * **CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL**



INCLUYE DE REGALO

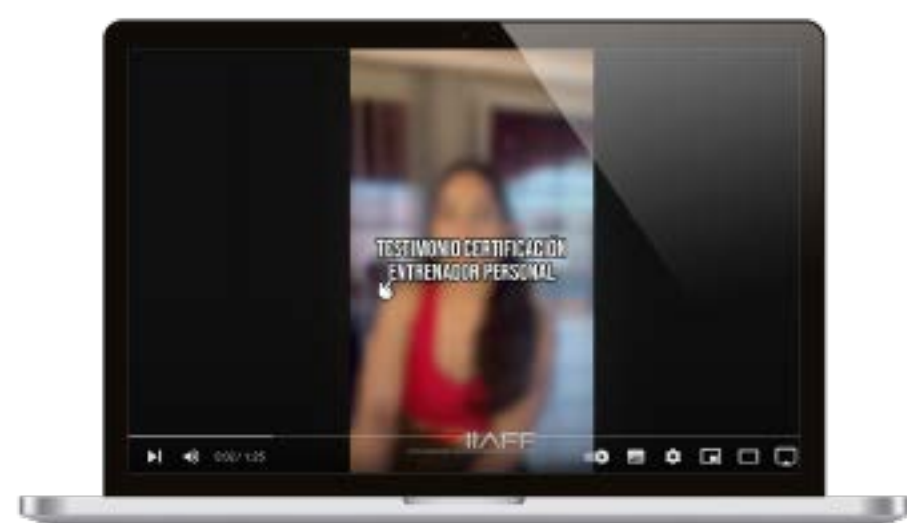
-  Plantilla de cálculo de GET (gasto energético total)
-  Plantilla de suplementación deportiva
-  Plantilla de seguimiento para pacientes
-  Ebook “MITOS DEL FITNESS”
-  Cursos extra de profundización
 - a. En defensa a los carbohidratos
 - b. Pérdida de grasa y déficit energético
 - c. Dieta flexible
 - d. Entendiendo el balance energético



08

CERTIFICADO DE MUESTRA Y TESTIMONIOS

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



¡Así se verá tu certificado al finalizar!



Documentación Oficial Legalizada



Asesor:
Susana García

ASESOR NUTRICIONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL



09

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:
Susana García

ASESOR NUTRICIONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

