



DIPLOMADO INTERNACIONAL

ASESOR EN NUTRICIÓN

FITNESS Y DEPORTIVA

ONLINE



¿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

02



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 sufren un estancamiento.**
- Desarrollará un **pensamiento crítico y lógico** para poder tomar decisiones en el futuro.



Asesor:
Susana García

PLAN DE ESTUDIOS

- 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



>>>



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)

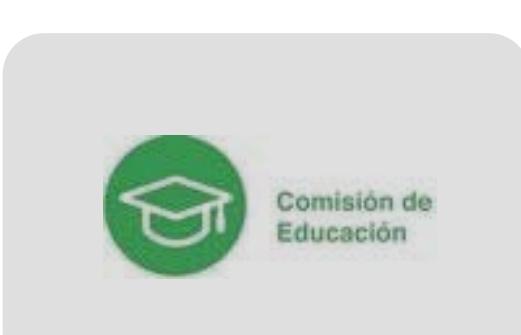
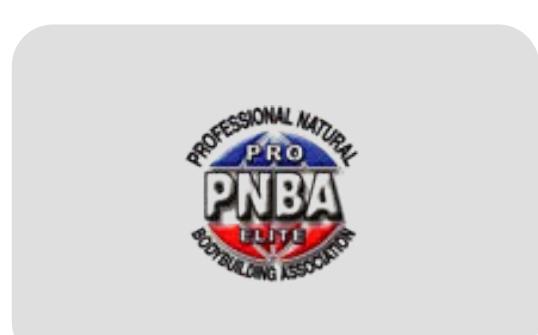
>>>



Asesor:
Susana García

05

AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES



>>>



Asesor:
Susana García

¿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

0

7

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

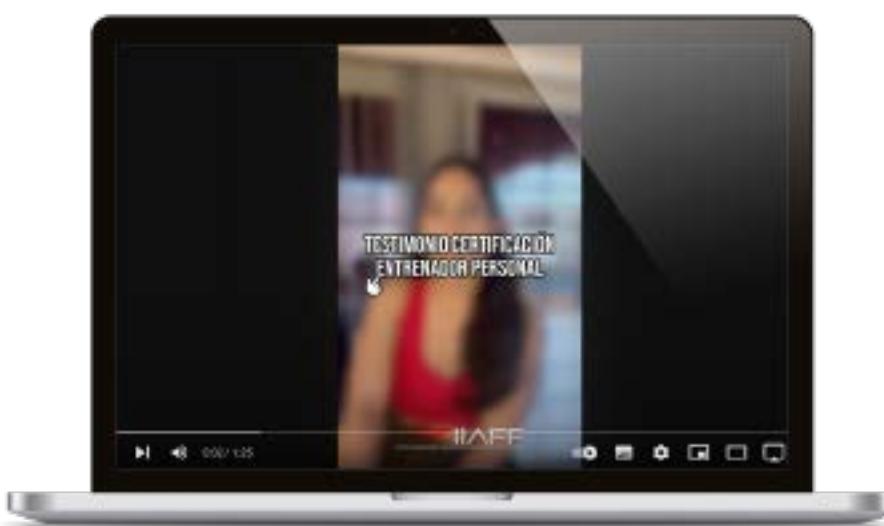


Asesor:
Susana García

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:
Susana García

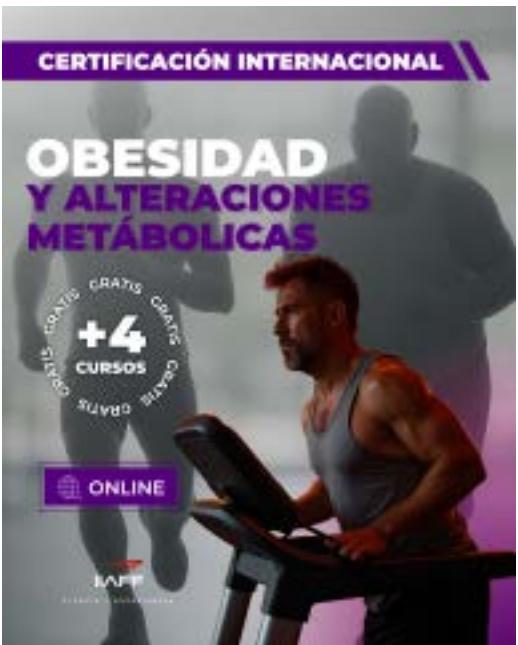
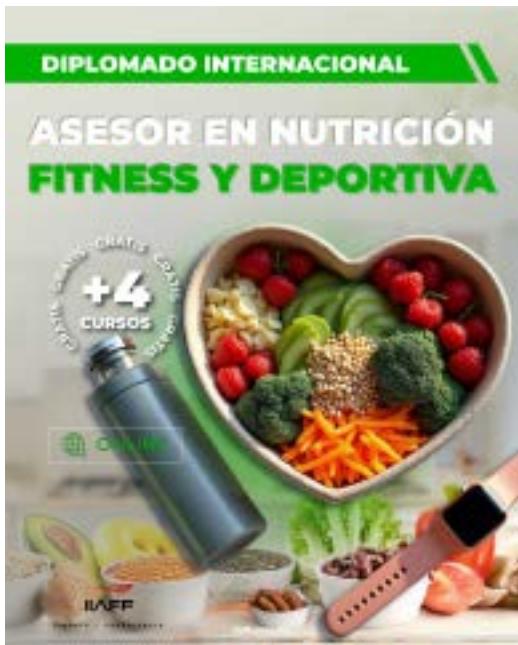
09

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