

# CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS

**+4 CURSOS**

ENTRENAMIENTO  
ESPECIALIZADO PARA  
**MUJERES**



ONLINE



CIENCIA + EXPERIENCIA



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

En esta certificación obtendrás el conocimiento para poder **entender el comportamiento fisiológico femenino, analizando su entorno hormonal**; así como, las diferenciaciones anatómicas entre hombres y mujeres para poder realizar planes de entrenamiento y nutrición orientados específicamente en la mujer.

Comprenderás a detalle los diferentes **procesos fisiológicos que se dan durante el proceso de gestación (embarazo), post parto, lactancia, menopausia, síndrome de ovario poliquístico y celulitis**, para que puedas elegir las mejores estrategias en el entrenamiento, la nutrición y la suplementación deportiva.

&gt;&gt;&gt;



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO

02



## Objetivo principal:

Adquirir los conocimientos precisos para **entender el comportamiento fisiológico y anatómico en la mujer y así desarrollar planes de entrenamiento y nutrición con mayor exactitud** para lograr los objetivos deseados.

## Perfil del egresado:

- Será capaz de **elaborar un plan de alimentación** para la mujer.
- Sabrá **recomendar, analizando el contexto**, suplementos deportivos basados en evidencia científica.
- Recomendará **las estrategias precisas de entrenamiento, descanso, nutrición y suplementación** deportiva para lograr objetivos planteados



>>>



# PLAN DE ESTUDIOS

- 1. Biomédica femenina y entrenamiento fitness en la mujer:** Conocer la anatomía y fisiología en la mujer. Se analizan temas como: **menopausia, celulitis, sop, gestación, triada de la atleta femenino**; así como, las mejores estrategias de entrenamiento fitness en la mujer. En este mes se incluye diseño de rutina de entrenamiento aeróbico y práctica de entrenamiento HIIT
- 2. Entrenamiento de fuerza en la mujer:** Aprender a diseñar rutinas en la mujer entiendo los diferentes métodos de entrenamiento. Se incluyen diferentes videos prácticos para la ejecución de ejercicios multiarticulares. **Podrás realizar en vivo tu entrenamiento con ligas (bandas de resistencia)**. Durante este módulo se agrega el "TALLER DE GLUTEO" por lo que aprenderás, su musculatura, biomecánica y fisiología de este y todos los músculos.
- 3. Nutrición y suplementación fit en la mujer:** Elaborar planes nutricionales en la mujer orientados para sus diferentes objetivos, así como, **analizar las estrategias nutricionales dentro de su ciclo menstrual, embarazo, menopausia, sop**. Además, analizaremos la suplementación deportiva en la mujer para su recomendación precisa.
- 4. Fitness femenino:** Fitness Femenino, Ejercicios Hipopresivos, Core, Suelo Pélvico, Pilates, Barre.

&gt;&gt;&gt;



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

# DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO

04



Duración



Horario

**16**  
semanas

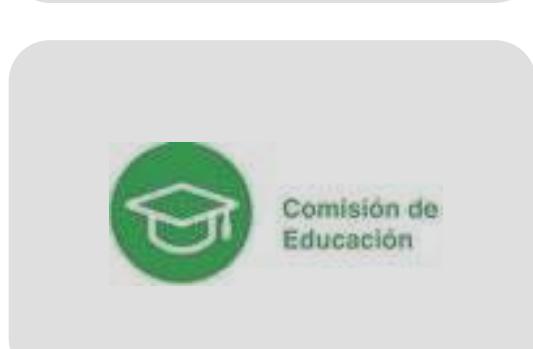
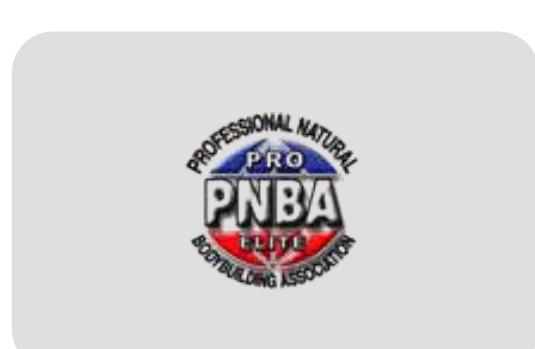
- **Lunes y Miércoles**  
**7:00 a 9:00 p.m.**  
(horario Ciudad de México centro)
- **Sábados**  
**1:00 a 5:00 p.m.**  
(horario Ciudad de México centro)

>>>



05

# AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES



>>>



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

# ¿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

>>>



# INCLUYE DE REGALO

-  Plantilla de elaboración de rutinas
-  Plantilla de suplementación deportiva
-  Plantilla de cálculo de GET (gasto energético total)
-  Videos prácticos de ejecución en el entrenamiento de fuerza
-  Cursos extra de profundización
  - a. Celulitis y perdida de grasa avanzada en la mujer
  - b. Entrenamiento de glúteo e hipertrofia muscular en la mujer
  - c. Suplementación y farmacología en la mujer



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**

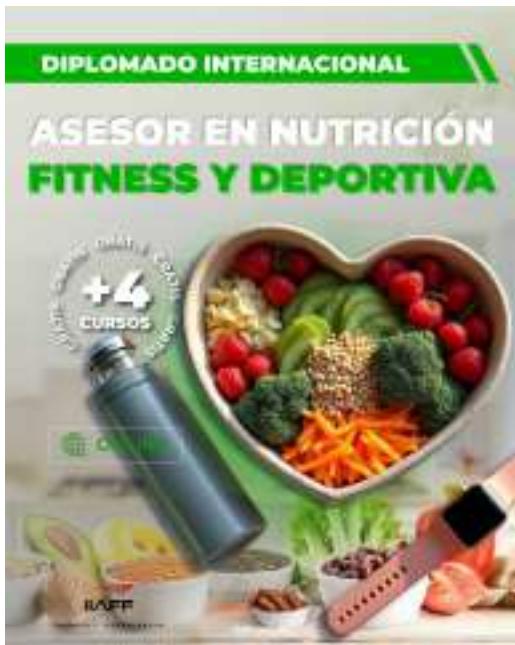
09

# 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:  
**Estefanía Gorena**