

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

GRATIS
GRATIS
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.



Asesor:
Estefanía Gorena

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO



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



Asesor:
Estefanía Gorena

PLAN DE ESTUDIOS

03

- 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.



Asesor:
Estefanía Gorena

DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO



Duración

16
semanas



Horario

- **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)



Asesor:
Estefanía Gorena

AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES

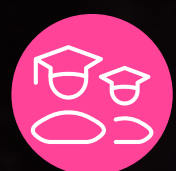


Asesor:
Estefanía Corena

¿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



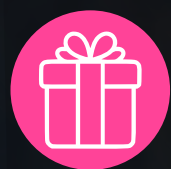
100% comprensión garantizada



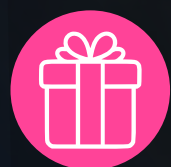
Asesor:
Estefanía Gorena

07

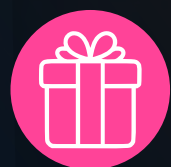
INCLUYE DE REGALO



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 pérdida de grasa avanzada en la mujer

b. Entrenamiento de glúteo e hipertrofia muscular en la mujer

c. Suplementación y farmacología en la mujer



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!



Documentación Oficial Legalizada



Asesor:
Estefanía Corena

ENTRENAMIENTO MUJERES * **CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL**



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 Corena