

Curso



LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE Y EL FITNESS.

Expositores Internacionales

Dr. Ruben Argemi
Argentina

Lic. Karina Fuks
Argentina

Lic. Karina Acuña
Uruguay

Lic. Lorena Roselli
Argentina



www.congresodepunta.com
info@congresodepunta.com



Curso

3 Masterclasses ONLINE .

23 de Mayo 2021
De 14.00hs A 17.00hs

30 de Mayo 2021
De 14.00hs A 17.00hs

06 de Junio de 2021
De 14.00hs A 17.00hs

10 horas cátedra con entrega de Diploma Final.

Los alumnos contarán con contenidos durante 30 días en plataforma .

Temas a desarrollar:

Dr. Rúben Argemí - Argentina
- Suplementación ergogénica para el rendimiento deportivo y el aumento de la masa muscular.

Lic. Karina Fuks - Argentina
- Flexibilidad metabólica:
•Oxidación de los sustratos de acuerdo a la intensidad y estado metabólico ya sea en patologías, sedentarismo y deportes.
•Como ser eficientes en la oxidación de las grasas y poder reservar el aporte de los carbohidratos para distintas intensidades del ejercicio.
•Planificación del plan nutricional en función del entrenamiento.
•El índice glucémico y carga glucémica de los alimentos y cómo repercute según los organismos.
•Ayunos intermitentes como herramienta terapéutica de la flexibilidad metabólica.
•Influencia del intestino, biorritmos y hormonas.

Lic. Karina Acuña- Uruguay
- Deportista Plant-Based:
•Características de la alimentación plant-based.
•Proteínas vegetales y nutrientes críticos.
•Valoración bioquímica.
•Suplementación necesaria de micronutrientes.
•Alimentos ideales a ser incluidos y formas de preparación.
•Rendimiento deportivo y alimentación PB.
•Suplementación deportiva para el rendimiento.

Lic. Lorena Roselli- Argentina
Estrategias nutricionales en el fútbol profesional:
•Composición corporal.
•Requerimientos de macronutrientes.
•Estado de hidratación.
•Estrategias nutricionales en competencia.
•Lineamientos generales del trabajo en equipo.

Dirigido a:

Nutricionistas, médicos, licenciados y profesores en educación física, entrenadores, técnicos deportivos, fisioterapeutas, psicólogos, instructores y estudiantes avanzados de dichas carreras. Deportistas y profesionales interesados.

Consultar por precios y condiciones.



www.congresodepunta.com
info@congresodepunta.com

ORGANIZA:

