



ESCUELA NACIONAL
DE ENTRENADORES
ARGENTINA

curso online

NUTRICIÓN Y LONGEVIDAD FUNCIONAL

LIC. DIEGO CÁCERES

PROGRAMA DE ESTUDIOS



NUTRICIÓN Y LONGEVIDAD FUNCIONAL

CONTENIDOS TEMÁTICOS

UNIDAD 1

ANABOLISMO Y CATABOLISMO DESDE LA NUTRICIÓN.

Este es un tema crucial para el entendimiento de la nutrición y el ejercicio, interacciones metabólicas, suplementación, crecimiento y pausas para permitir un equilibrio que nos devuelva una mejor condición física y musculada, sin perder el eje de la salud. Se trata de encender y apagar la maquinaria replicativa y a partir de ahí, generar las condiciones para un excelente desarrollo.

UNIDAD 2

LONGEVIDAD OPTIMIZADA.

en este punto te voy a ofrecer el aprendizaje de procesos de prevención del envejecimiento con deterioro, donde la enfermedad y los medicamentos de uso crónico se vuelven algo cotidiano, acá hablaremos de suplementación, ayunos, ejercicio, estrategias hormonales y ambientales

UNIDAD 3

SUPREMACÍA NUTRICIONAL.

Primero veremos la mal nutrición que verifican los estudios de laboratorios en la población media y que la nutrición y la medicina tradicional llaman normalidad. Pero que además, no permiten sostener ejercicio de intensidad y mucho menos de sobrecarga, y que sin dudas, dificultan los proceso de reparación y de expresión genética correcta. También veremos lo que implica la nutrición desde un proceso de superioridad biológica, a nivel celular, energético, inmunitario y de prevención de enfermedades

UNIDAD 4

HORMONALMENTE BIODISPONIBLE.

Tus hormonas son aptas para el entrenamiento, para la salud o para la longevidad funcional? Veremos concentraciones, opciones de mejoría y opciones de limpieza a hormonas tóxicas en el organismo que producen algunas disfunciones (SOP, TPM, Osteoporosis, algunos cánceres hormono sensibles, depresión, obesidad, etc.)