



# **CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA**

***PROGRAMA DE ESTUDIOS***

***- DURACIÓN 4 MÓDULOS x 3hs c/u -***

# **CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA**

## **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

### **CLASE #1**

#### **NUTRICIÓN DEPORTIVA MUSCULAR Y BIOLÓGICA**

Metabolismo de los Hidratos de carbono  
(Necesidades diarias en base al tipo de actividad)  
Metabolismo de las Proteínas  
(Necesidades diarias según índice de actividad física y % de masa grasa).  
-Metabolismo de las grasas,  
-Tipos de grasas,  
-Necesidades diarias

### **CLASE #2**

#### **MEDICINA Y NUTRICIÓN EN PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

Ejercicio y suplementación en diabetes Tipo 2  
Poder terapéutico del "Ayuno"

### **CLASE #3**

#### **NUTRICIÓN CARDIOMETABÓLICA**

Hidratación celular  
Micronutrientes - Vitaminas, minerales y oligoelementos

### **CLASE #4**

#### **PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL**

Características de las fases de "Bulking" y "Cutting"  
(Aumento y reducción de peso)



# CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

---

## DINÁMICA

**Duración:** 4 Clases intensivas (18hs cátedra)

**Frecuencia:** 1 vez por semana en vivo

**Día:** Sábados de 10 a 13 horas por Zoom en vivo.

**Fecha de inicio:** Sábado 5 de Septiembre.

Clase 2 – Sábado 12/9

Clase 3 – Sábado 19/9

Clase 4 - Sábado 26/9

\*Posibilidad de cursar sin horarios fijos a través de las grabaciones

**Se entrega materiales de estudio  
y Certificado de Asistencia**

**INSCRIPCIÓN EN  
WWW.ENADE.COM.AR**

TE RECORDAMOS QUE  
LA INSCRIPCIÓN ES **SIN REQUISITOS**

