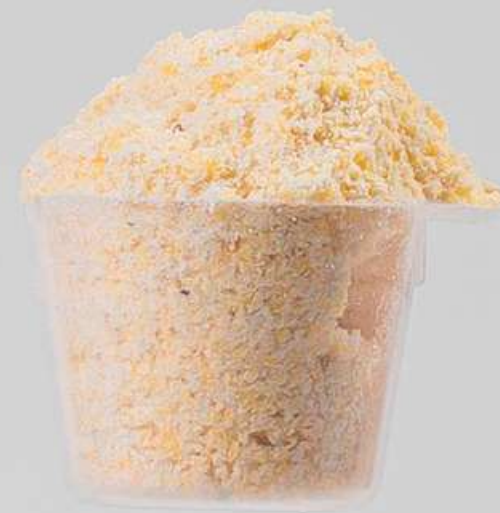


NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

100% ONLINE | AVANZA A TU RITMO



250 ml

Preguntas frecuentes

- **¿Consulta de dudas?**

Podrás consultar cualquier tipo de duda al docente vía e-mail

- **¿Voy a recibir un certificado?**

Si. Vas a recibir un certificado al finalizar la formación

- **¿Cuánto tiempo tengo para realizar los cursos?**

Tienes un total de 12 meses para realizarlo.

- **¿Puedo compaginarlo con mi trabajo?**

Claro que sí, te resultará muy sencillo al ser 100% flexible



Contenido

1. Introducción a la suplementación deportiva

- Consumo de suplementos en deportistas.
- Motivos para el consumo de suplementos en deportista
- Seguridad, eficacia y legalidad de los suplementos.
- Factores que afectan a la respuesta de los suplementos
- Efecto placebo y nocebo.
- Emergencia de suplementos deportivos ¿cuál es la evidencia?

2. Alimentos para deportistas

- Efectos ergogénicos de los carbohidratos en el deporte. Alimentos para deportistas como fuente de carbohidratos en el deportista.
- Proteínas ¿cuánta, cuál, cuando y cómo?



Contenido

3. Suplementos con evidencia científica tipo A

- Creatina
- Cafeína
- Beta-alanina
- Bicarbonato

4. Micronutrientes en el deportista

- Hierro
- Vitamina D
- Magnesio
- Antioxidantes en el deporte ¿Son necesarios?

5. Quemadores de grasa en el deporte ¿Son efectivos?



Docente

FERNANDO MATA

Director General España CEAN group

Master en Nutrición Deportiva y Clínica. Nutricionista Deportivo (D-N).

Certificado y Miembro de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, autor de más de 50 artículos científicos y capítulos de libro. Coautor de libro Nutrición Deportiva Aplica: Guía para optimizar el rendimiento. Profesor en varios posgrados y master en varios países. Investigador en el área de nutrición y suplementación aplicada al rendimiento.



¡TE ESPERAMOS!

ceangroup.com

