



ALIMENTACIÓN PARA PERDIDA DE GRASA E HIPERTROFIA



Escuela avalada por la IPD



@dfitnessonline



escueladfitness.com

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO?



- ◆ Deportistas o público en general: personas que desean cuidar su salud y maximizar su rendimiento a través del aumento de masa muscular o aquellos que deseen perder grasa.



- ◆ Profesores e instructores: profesionales que buscan seguir capacitándose junto a especialistas en el campo de la nutrición para perfeccionar los servicios brindados a sus alumnos de forma más personalizada.



- ◆ Profesionales de la salud y estudiantes de carreras afines a la nutrición o medicina que tengan interés en profundizar más sobre la hipertrofia.

OBJETIVOS DEL CURSO

Nuestro objetivo principal es que los alumnos puedan diseñar la mejor estrategia de pérdida de grasa o hipertrofia muscular según sus propias características, además de lograr esquematizar una dieta de forma fácil, con el apoyo también de las tablas de intercambio de alimentos.



BENEFICIOS



01

Aval IPD:

Escuela D'Fitness está reconocida por el INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE (IPD) bajo resolución N. 0154-DNCTD-RND-2020

02

Rápida inserción laboral:

Bolsa laboral exclusiva para egresados de nuestra escuela

03

Comunidad D'Fitness:

Becas, descuentos y promociones especiales para nuestra comunidad de alumnos

MÓDULOS

Módulo 1:

-  Pirámide nutricional
-  La obesidad y sus riesgos
-  Riesgos asociados al tipo de obesidad
-  Metabolismo de las grasas
-  Intervención más eficaz para sobrepeso
-  Dieta personalizada
-  Ambiente hormonal: Tiroideas, cortisol y estrógeno



@dfitnessonline



escueladfitness.com

Módulo 2:

- Músculos ¿para qué?
- Artrofia e hipertrofia
- ¿De qué depende la hipertrofia?
- Dieta personalizada y distribución de macronutrientes
- Dosis por ración
- Tiempos entre comidas

Módulo 3:

- Gasto energético total
- Distribución favorable dieta normocalórica
- Distribución macros
- Reparto calórico
- Recomposición corporal
- Esquematización de dieta

Módulo 4:

- Reparto calórico
- Tabla de intercambios
- Esquematización desayuno
- Esquematización almuerzo
- Esquematización cena
- Superávit



Módulo 5:

- Objetivo de la hipertrofia
- Entrenamiento para la pérdida de grasa
- Entrenamiento de intervalo de alta intensidad
- Suplementación para la pérdida de grasa 1
- Suplementación para la pérdida de grasa 2
- Suplementación para la pérdida de grasa 3



Módulo 6:

Suplementación
para aumentar
masa muscular 1

Suplementación
para aumentar
masa muscular 2

Multivitamínicos
y proteínas

Trastornos de la
conducta
alimentaria

OTROS CURSOS



**PERSONAL
TRAINER**



**NUTRICIÓN
DEPORTIVA**



**FISIOTERAPIA EN
LESIONES DEPORTIVAS**



**SUPLEMENTACIÓN
DEPORTIVA**



**ENTRENAMIENTO
PARA MUJERES**



**FISIOTERAPIA EN
LESIONES DEPORTIVAS**

CONTÁCTANOS



escueladfitness.com



marketing@dfitness.com



[@dfitnessonline](https://www.instagram.com/dfitnessonline)



[Escuela D'fitness](https://www.facebook.com/escuelaDfitness)



[+51 929 712 058](https://wa.me/51929712058)