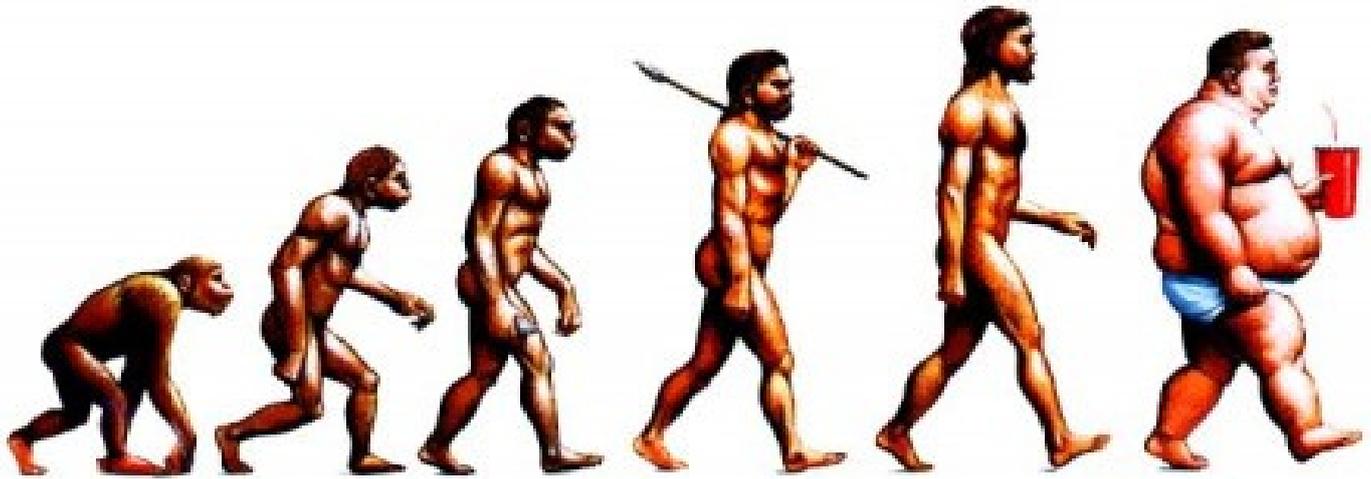


**CURSO DE ESPECIALIDAD
MASTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO**

RESISTANCE
INSTITUTE
biomechanics & research



**NUTRICIÓN EVOLUTIVA
Y EJERCICIO**



NUTRICIÓN EVOLUTIVA Y EJERCICIO

La nutrición evolutiva y su relación con el ejercicio van a ser la punta de lanza de muchos cambios necesarios que necesita nuestra sociedad para entender y frenar la epidemia actual de inflamación y enfermedades crónicas características de las sociedades occidentales.

Los entrenadores deben prestar especial atención en cómo los hábitos dietéticos afectan a los resultados con sus clientes. El ejercicio, no puede ni debe aislarse de la dieta y sueño adecuados.

Existen muchos mitos e intereses asociados a la nutrición. Recientes investigaciones y especialistas la abordan desde un nuevo prisma evolutivo que nos permite entender la realidad de muchos de los problemas y enfermedades modernas.

Este curso está diseñado para que los entrenadores conozcan la base de la nutrición, la perspectiva evolutiva de esta y como, a través de una adecuada dieta que se integre con el ejercicio junto con analíticas y distintas mediciones, puedan controlar y reducir los niveles de inflamación, oxidación, salud intestinal y metabólica.

Los alumnos experimentarán y profundizarán en aspectos de la nutrición desde un nuevo prisma.

CURSO DE 60 HORAS DE DURACIÓN.

PRESENCIAL. 3 BLOQUES DE FIN DE SEMANA.

PRUEBAS ANALÍTICAS, GLUCÉMICAS Y DE CETOSIS

FIN DE SEMANA 1:

- Realización de ANALÍTICA especial DEPORTISTAS. (valoración de ácidos grasos en eritrocitos, hormonal, inflamación y oxidación).
- Colocación medidor glucosa.

FIN DE SEMANA 2:

- Medición de cuerpos cetónicos.

FIN DE SEMANA 3:

- Realización de ANALÍTICA especial DEPORTISTAS. (valoración de ácidos grasos en eritrocitos, hormonal, inflamación y oxidación).

BLOQUE 1

- 1- Los Nutrientes Esenciales. Macronutrientes y Micronutrientes.
- 2- La pirámide alimenticia actual y la de nuestros ancestros.
- 3- Mirando al pasado para entender el presente; antropología, genética y nutrición
- 4- El Trigo actual y sus devastadores efectos.
- 5- Hormonas, Sistema digestivo e Hidratos de Carbono. Insulina/Glucagón y Cortisol

BLOQUE 2

- 1- Las grasas vistas como “supercombustible”. La cetosis y sus mitos.
- 2- Colesterol y los Triglicéridos.
- 3- Entendiendo la Glicación y la Oxidación. Glicación e Hidratos de Carbono. La importancia de la Hb1ac
- 4- El equilibrio del PH y la dieta actual.
- 5- La inflamación corporal. Inflamación silenciosa. Inflamación crónica y aguda.

BLOQUE 3

- 1- El ejercicio y sus efectos hormonales y en el metabolismo celular. Dosis, intensidad y regeneración muscular.
- 2- Del cazador recolector, al seleccionador de nutrientes. Viaje al supermercado.
- 3- Alimentos y nutrientes
- 4- El análisis sanguíneo desde la óptica de un entrenador/preparador físico.
- 5- Suplementos alimenticios y realidad del siglo XXI.

REQUISITOS

Para realizar este curso debes formar parte de la Resistance Institute Academy. Este programa forma parte de una de las especialidades del Máster en Mecánica del Ejercicio.

MATERIAL DOCENTE

- Dossier de Apuntes

ANALÍTICAS Y MATERIAL MEDICIÓN

- Cada alumno tiene incluido en el precio 2 analíticas (espaciadas 3 meses) creadas especialmente para evaluar y medir la evolución en valores clave relacionados con el metabolismo, la inflamación, oxidación y regulación hormonal (incluyendo un novedoso análisis de ácidos grasos en eritrocitos).
- Cada alumno recibirá un medidor de glucosa avanzado que elimina la necesidad de pinchazos y evalúa la curva de glucosa diaria.

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

YO NO SOY NUTRICIONISTA. ¿ME SERVIRÁ DE ALGO REALIZAR ESTE CURSO?

Por supuesto. Este curso está diseñado para que los entrenadores dispongan de fundamentos y herramientas en bioquímica y nutrición. De esta manera poder asesorar y ayudar a sus clientes en la mejora de sus hábitos dietéticos y en poder valorar los aspectos claves de una analítica de sangre.

¿QUIEN PUEDE REALIZAR ESTE CURSO?

Este curso forma parte de una de las especialidades dentro del Máster en Mecánica del Ejercicio. Puedes realizarlo siempre y cuando estés inscrito en la Resistance Institute Academy.

No tienes la obligación de realizar ni finalizar el Máster, aunque una vez superado el examen final de Nutrición Evolutiva, obtendrás 16 créditos de especialidad para el Máster en Mecánica del Ejercicio.

¿PODRÉ TRABAJAR COMO NUTRICIONISTA AL ACABAR EL CURSO?

Este curso no está diseñado para que seas nutricionista. La visión del curso es muy innovadora y está diseñada para que los entrenadores puedan optimizar sus resultados con un nuevo enfoque nutricional asociado al ejercicio físico. Un enfoque que dota de herramientas a los entrenadores hasta el momento inimaginables, para de esta manera poder detectar sobreentrenamiento, oxidación excesiva, inflamación silenciosa...

¿ME TENDRÉ QUE REALIZAR ANALÍTICAS?

La idea es que cada uno de nosotros pueda experimentar en su propio cuerpo los cambios en sus niveles de inflamación, metabolismo, hormonas, oxidación,...

La idea es que durante estos 3 meses se empiece a seguir una dieta con los parámetros propuestos. Por esta razón, realizaremos 2 analíticas, una al principio y otra el 3er bloque (a los 3 meses).

¿RECIBIRÉ ALGUNA CERTIFICACIÓN?

Recibirás un CERTIFICADO de ASISTENCIA cuando completes la participación en el curso.

Recibirás Un CERTIFICADO de SUPERACIÓN del curso, una vez SUPERES el examen final (on-line+ preguntas abiertas) dentro de un plazo de 6 meses después de finalizar el curso.

CURSO: NUTRICIÓN EVOLUTIVA Y EJERCICIO

FECHAS Y HORARIO DEL CURSO

BLOQUE 1: 15/16/17 ENERO DE 2016
BLOQUE 2: 04/05/06 MARZO DE 2016
BLOQUE 3: 15/16/17 ABRIL DE 2016

HORARIO
VIERNES: DE 10-14/15-19:30 (BLOQUE 2 SÓLO VIERNES TARDE)
SÁBADO: DE 9-14 / 15-19:30
DOMINGO: DE 9-14

COSTE: 1485 EUROS. (MATRÍCULA DE 385 + 4 PAGOS DE 275)

20 PLAZAS DISPONIBLES

Para mantener al máximo la calidad del curso y la personalización, el curso está limitado a 20 PLAZAS, que serán ocupadas por orden de inscripción.

RESERVA DE PLAZA

Para reservar la plaza, envía un e-mail a info@resistanceinstitute.com

UBICACIÓN

CENTRAL RESISTANCE INSTITUTE
AVDA. DIAGONAL 618, 8E (EDIFICIO BEETHOVEN)
08028 BARCELONA
TELF. 934 300 700

CONVALIDACIÓN PARA EL MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO

Una vez superado el EXAMEN FINAL, el curso CONVALIDA con 16 CRÉDITOS de ESPECIALIDAD. Para el Máster en Mecánica del Ejercicio.

EQUIPO DOCENTE

Eduardo José Ozcorta
Rubén Ordoñez
Lucas Leal
Doctora Roser Sala