



Nutrición Fitness

by KARDAGAR



CURSO ONLINE Y EN VIVO

**APRENDE CÓMO COMER SALUDABLEMENTE
DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA**

NUTRICIÓN FITNESS BY KARDAGAR

Te llevaremos a entender la relación de los **alimentos y nutrientes con tu salud, bienestar y manejo de tu estética** corporal.

De la mano del **Coach Kardagar** y todo su equipo de profesionales, **con más de 39 años de experiencia en el fitness**. Te brindaremos la oportunidad de asimilar de una **manera amena, divertida y digerible** los conceptos más novedosos para optimizar tu metabolismo basados en evidencia científica, así como los secretos que usan los mejores preparadores físicos para la pérdida grasa localizada.

También conocerás las **terapias de desintoxicación hepática, renal y arterial**, así como **nutrición regenerativa** que necesitamos para mantener nuestra juventud y salud, mientras logramos grandes transformaciones físicas, a pesar del abuso de los esteroides y PED (performance enhanced drugs).

Lograrás realizar tus propios programas nutricionales a tu medida o la de tus asesores. Ciencia y experiencia unidos para ti en un viaje de exploración en el fascinante mundo de la nutrición.

¿QUÉ APRENDERÁS?



- **A elegir el mejor programa nutricional según tus objetivos, tu organismo y tu estilo de vida como: Keto, Détox, Ayuno intermitente, Híbrida, Vegana, Carga y descarga, entre otros.**
- **Tratamientos naturales para desintoxicar tu cuerpo durante tu proceso de transformación física.**
- **Tratamientos naturales científicamente probados para cambiar tu físico.**
- **Alimentos clave en la transformación física y para potenciar tu rendimiento deportivo.**
- **Cómo moldear tus genes para obtener los mejores resultados a través de la Nutrigenómica.**

DURACIÓN: 16 HRS.

DÍAS: SÁBADO 23, SÁBADO 30 DE JULIO

(4 P.M. A 8 P.M.)

DOMINGO 24, DOMINGO 31 DE JULIO

(9 A.M. A 1 P.M.)

TRANSMITIDO POR:  ZOOM

OPCIÓN DE CERTIFICACIÓN OFICIAL

por la Secretaría de Innovación, Ciencia y Tecnología de Jalisco (SICYT)
por 500 MXN + gastos de envío.

Incluye examen en línea y envío de certificado.

BLOQUE 1

- **Introducción**

- Cómo le saques el máximo provecho a este curso
- Aspectos técnicos importantes

- **Conceptos básicos**

- Alimento, nutriente, nutrición, dieta, dieta correcta

- **El tubo digestivo y microbioma**

- Intestino delgado: lugar principal de absorción de nutrientes
- Intestino grueso
- Digestión y absorción de tipos específicos de nutrientes
- Microbioma y el segundo cerebro
- Nutrición en ayurveda, macrobiótica y trofología

- **¿Eres lo que comes o lo que absorbes?**

- Problemas intestinales

- **Preguntas y respuestas**

- **Receso**

BLOQUE 2

- **Necesidades energéticas**

- Componentes del gasto energético

- * Gasto energético basal y en reposo

- + Factores que inciden en el gasto energético en reposo ●
- + Efecto térmico de los alimentos ●
- + Termogenia por actividad ●

- **Ingesta: los nutrientes y su metabolismo**

- Macronutrientes y aplicación en el fitness ●

- * Carbohidratos ●

- + Tipos de carbohidratos ●
- + Selección de carbohidratos según tus objetivos ●

- * Proteínas ●

- + Tipos de proteínas ●
- + Aminoácidos esenciales y no esenciales ●
- + Metabolismo y anabolismo de las proteínas ●
- + Selección de proteínas según tus objetivos ●

- * Grasas ●

- + Tipos de grasas ●●
- + Metabolismo de las grasas ●●
- + Selección de grasas según tus objetivos ●●
- + Movilización de grasas ●●





BLOQUE 3

- **Micronutrientes: Vitaminas y minerales**

- Antioxidantes
- Enzimas
- Compuestos Bioactivos
- Agua
 - * ¿Como elegir agua de calidad?

- **Valoración nutricional**

- A B C D de la nutrición
 - * Antropometría
 - * Bioquímicos
 - * Clínica
 - * Dietética

- **Evolución en la Nutrición**

- Nutrición intuitiva
- Nutrición anti-edad
- Nutrición psiquiátrica

- **Preguntas y respuestas**

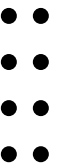
- **Receso**

BLOQUE 4

- **Tipos de dietas en el fitness**

- Dieta de volumen
- Dieta de definición
- Dieta de puesta punto
- Dieta escalonada
- Dieta keto
- Dieta vegana
- Dieta mediterránea
- Dieta carga-descarga
- Dieta híbrida
- Dieta flexible

- **Preguntas y respuestas**



BLOQUE 5

- **Refeed meal vs cheat meal**
 - Sobrecompensación en la alimentación
 - Efecto rebote
 - * Positivo
 - * Negativo
- **Tipos de dietas terapéuticas**
 - Dieta cetogénica
 - Dieta baja en FODMAPS
 - Dieta mediterránea
 - Dieta DASH
 - Dietas de desintoxicación (hepática, renal, cardiaca)
 - Tipos de ayuno
- **Preguntas y respuestas**
- **Receso**



BLOQUE 6

- **No comas a ciegas**
 - Aditivos
 - Conservadores
 - Edulcorantes
 - * Calóricos (Naturales y Artificiales)
 - * No calóricos (Naturales y Artificiales)
 - Colorantes
 - * Naturales
 - * Artificiales
- **El poder curativo de los alimentos**
 - Alimentos para el sistema nervioso
 - Alimentos para el corazón
 - Alimentos para el aparato respiratorio
 - Alimentos para el aparato digestivo
 - Alimentos para el hígado
 - Alimentos para el intestino
 - Alimentos para el metabolismo
 - Los alimentos y el cáncer
- **Preguntas y respuestas**



BLOQUE 7

- **Nutrigenética y nutrigenómica**
- **Epigenética**
- **Suplementos y ayudas ergogénicas**
 - Activadores AMPK
 - Supresores de apetito
 - Bloqueadores de grasas
 - Quemadores de grasa / Termogénicos
 - Antiinflamatorios
 - Activadores de la testosterona
 - Suplementos para la hipertrofia
 - Mejoradores del rendimiento deportivo
 - Movilizadores de glucosa/carbohidratos
- **Preguntas y respuestas**
- **Receso**



BLOQUE 8

- **Interacciones entre fármacos y alimentos**
- **Epílogo**
 - Recomendaciones Kardagarezcas para atletas elite
 - Poniéndolo todo junto: sinergia para el éxito
- **Preguntas y respuestas**



CONSIDERACIONES GENERALES

- Instala la aplicación ZOOM en tu equipo o celular: <https://zoom.us> para acceder los días de curso.
- El curso quedará grabado y podrás **consultarlo durante 3 meses.** (te enviaremos el link de acceso).

