

SUPLEMENTACIÓN EN DEPORTES DE FUERZA FEMENINOS



INTRODUCCIÓN AL CURSO

Tener requerimientos energéticos elevados y además estilos de vida acelerados, muchas veces no permite cumplir con los requerimientos calóricos o de macronutrientes altos, debido a esto se recurre muchas veces a la suplementación, por parte de deportistas, personas físicamente activas, donde se buscan múltiples beneficios con este tipo de productos con el objetivo de favorecer procesos de recuperación, aumento de masa muscular, rendimiento deportivo, disminución de la grasa corporal. Debido a esto es necesario saber ¿son todos iguales?, ¿funciona la creatina, cafeína, antioxidantes, omega 3?, ¿existen diferencias en la suplementación femenina? ¿el ciclo menstrual marca alguna diferencia a la hora de suplementarse?

Todo esto y mucho más será respondido en nuestra certificación CSD de Sdeportiva, este sábado 27 de noviembre desde las 14:00 – 16:00 en formato online y en vivo (si no puedes estar, quedará grabado en tu perfil de nuestra página web, para que la veas cuantas veces quieras)



CONTENIDOS POR EXPOSITOR:

María José Serrano.
Nutricionista Deportiva.

Temas a exponer:

- Nutrición deportiva en deportes de fuerza Femeninos.
- Fisiología del ciclo menstrual y su impacto en el desarrollo de fuerza.
- Requerimientos nutricionales para mujeres deportistas de fuerza.
- Evidencia en Suplementación para deportes de fuerza (Monohidrato de creatina, proteínas, antioxidantes, beta alanina, omega 3, cafeína).

Currículo Académico:

Nutricionista Universidad MAyor
Diplomada en Medicina Deportiva (PUC)
Isak Nivel II
Magister en Nutrición para el ejercicio y el deporte

CONTENIDOS POR EXPOSITOR:

Dr. Gustavo Esteban
Médico

Temas a exponer:

Fisiología de la suplementación •
Médico especializado en medicina del deporte, nutrición y suplementación •

Currículo Académico:

Médico deportólogo de fútbol profesional del Club Atlético Boca juniors •
Profesor adjunto en la carrera de Kinesiología deportiva, UFASTA •
Miembro de la federación Argentina de Medicina del Deporte (FAMEDEP) •
Asesor Médico para ASICS Argentina (2013 – 2017) •



FECHAS Y ARANCELES

Valor: \$20.000 - métodos de pago: Transferencia / Transbank -

FECHA: 27 Y 28 DE NOVIEMBRE - HORARIO: 14:00 A 16:00 HRS.
inscripciones en www.sdeportiva.cl