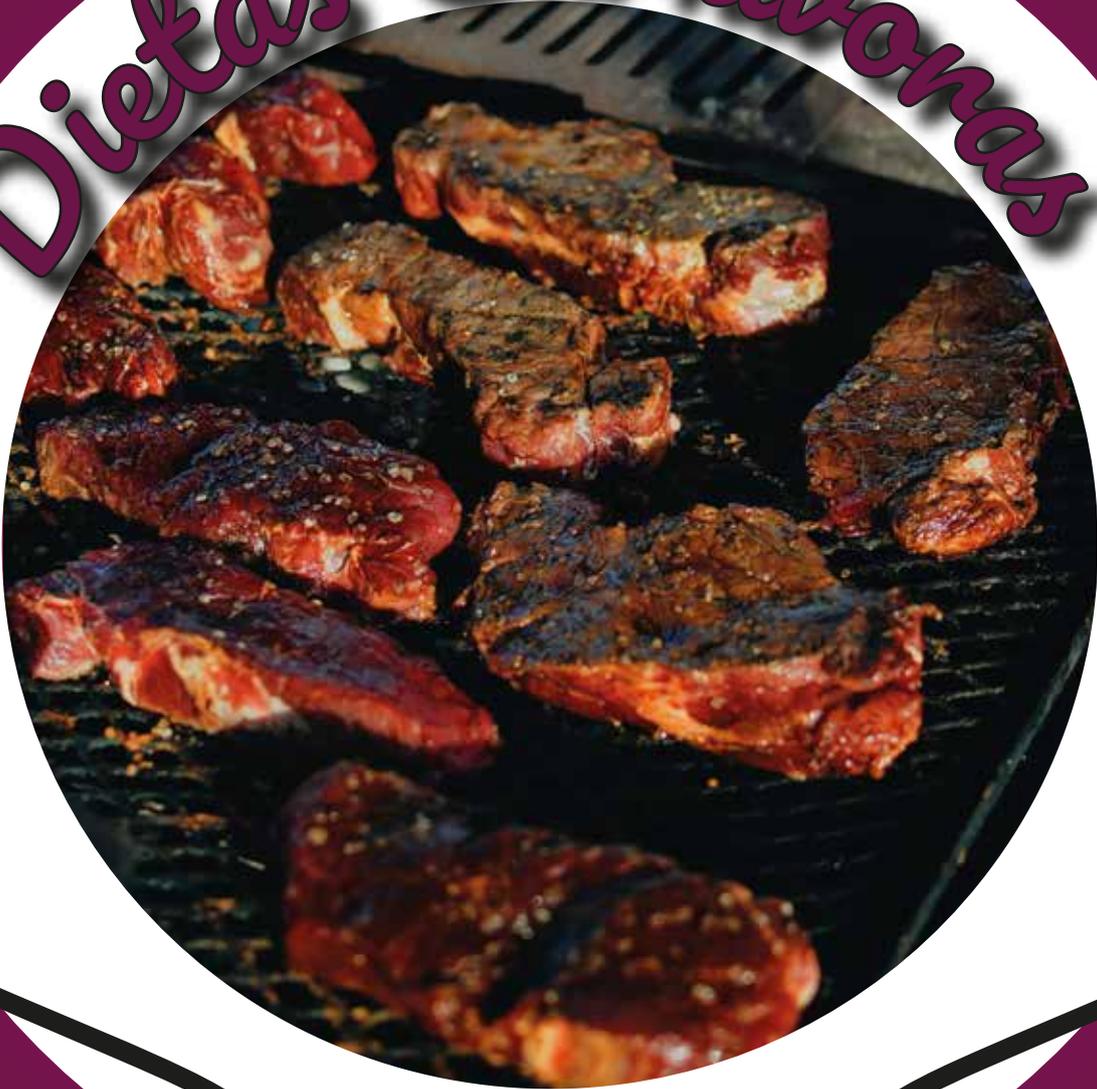


ACCESO DE POR VIDA
(SIEMPRE PODRÁS ACCEDER AL CURSO, EL ACCESO NUNCA CADUCA).

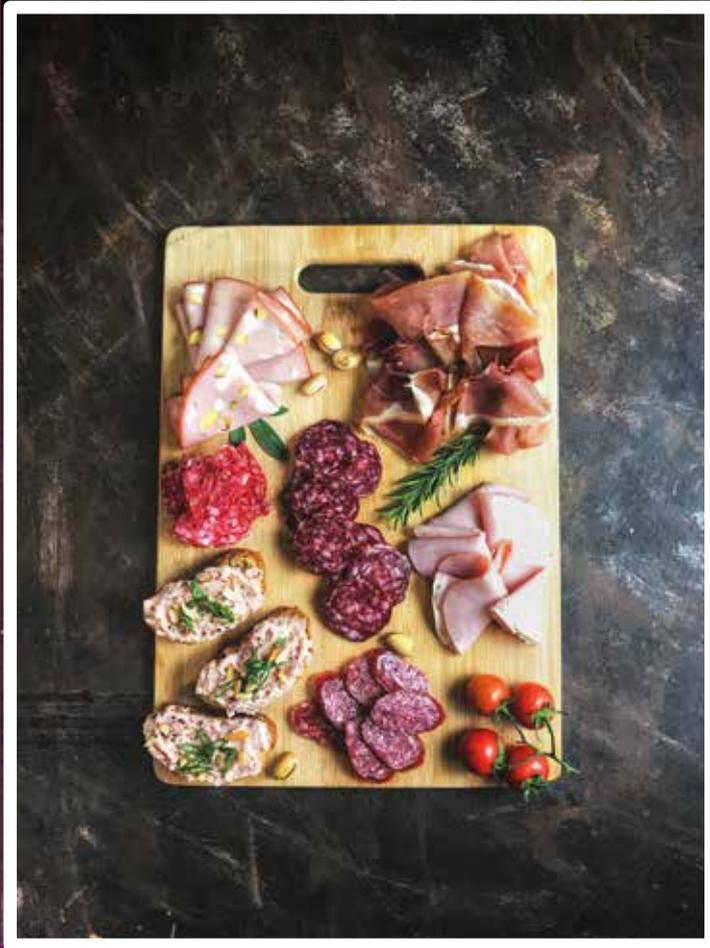
Dietas Carnívoras



<https://www.mywebstudies.com/curso-de/dieta-carnivora>

HORAS DE ESTUDIO

**3 semanas de estudio
formado por
100 horas de estudio**

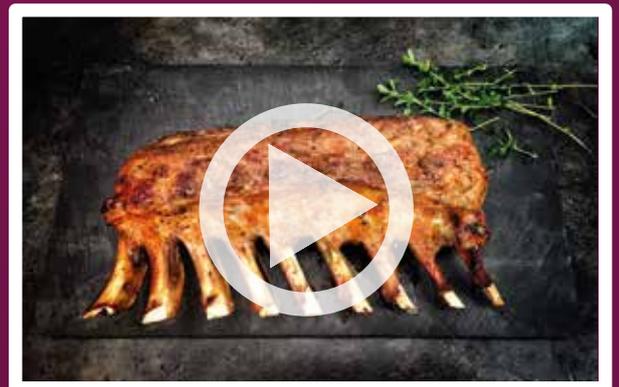


**16
TEST**

**16
VIDEOS**

Certificado de Finalización

**+2
HORAS VIDEO**



TEMARIO

2. HORARIOS DE LAS COMIDAS.

- 2.1. Las comidas a lo largo del día
- 2.2. Mejores momentos para comer proteínas
- 2.3. ¿Cuándo consumir carbohidratos?
- 2.4. ¿Cuándo ingerir grasas?
- 2.5. La comida previa al entrenamiento
- 2.6. La comida después del entrenamiento
- 2.7. La ventana anabólica ¿Mito o realidad?
- 2.8. Los alimentos para aumentar la masa muscular

1. INTRODUCCIÓN.

- 1.1. Prioridades para la nutrición
- 1.2. Revisemos primero las calorías
- 1.3. ¿Qué debemos saber de las proteínas?
- 1.4. ¿Cuánta proteína necesitas diariamente?
- 1.5. Las grasas o lípidos en la dieta
- 1.6. Consumamos solo la grasa necesaria
- 1.7. Los carbohidratos
- 1.8. ¿Cuántos carbohidratos debo comer?

3. SUPLEMENTOS.

- 3.1. Los suplementos nutricionales
- 3.2. Proteínas en polvo
- 3.3. La creatina
- 3.4. Otros suplementos a considerar
- 3.5. Aceite de pescado
- 3.6. Suplementos de ajo
- 3.7. La testosterona

4. PREPARACIÓN DE DIETAS.

- 4.1. Cálculo de tus necesidades calóricas
- 4.2. ¿Cómo seleccionar y contar las calorías?
- 4.3. Ingesta ideal de proteínas
- 4.4. Ingesta ideal de carbohidratos
- 4.5. Ingesta ideal de grasas
- 4.6. ¿Cómo estructurar las comidas diarias?

5. DIETAS PARA PERDER PESO Y GANAR MÚSCULOS.

- 5.1. Fases de aumento de volumen y corte
- 5.2. Dieta de corte
- 5.3. Fitness y nutrición
- 5.4. Factores que desaceleran la pérdida de peso
- 5.5. Los batidos post entreno
- 5.6. Dietas para hombres
- 5.7. Dietas para mujeres
- 5.8. Dietas para perder grasa y ganar músculos
- 5.9. Diferencias entre hombre y mujeres
- 5.10. Desarrollo de la masa muscular
- 5.11. Plan de acción para aumentar la masa muscular
- 5.12. Guía para perder peso
- 5.13. Plan de acción para perder peso
- 5.14. Plan de alimentación para hombres (masa muscular)
- 5.15. Plan de alimentación para mujeres (masa muscular)
- 5.16. Plan de alimentación para veganos (masa muscular)
- 5.17. Plan de alimentación para pérdida de peso para hombres
- 5.18. Plan de alimentación para pérdida de peso para mujeres
- 5.19. Plan de alimentación para pérdida de peso para veganos

6. DIETA SALUDABLE.

- 6.1. Los carbohidratos. ¿Necesarios o dañinos?
- 6.2. El colesterol, la salud y la dieta
- 6.3. Mitos y certezas sobre las proteínas
- 6.4. No renuncie al consumo de huevos
- 6.5. Vamos a leer las etiquetas
- 6.6. Etiquetas nutricionales
- 6.7. La densidad de nutrientes

7. DIETAS COMUNES.

- 7.1. Dietas populares
- 7.2. Dieta sin gluten
- 7.3. Dieta paleo
- 7.4. Dieta baja en carbohidratos
- 7.5. Ayuno intermitente
- 7.6. Dieta vegana
- 7.7. Dieta cetogénica

