ACCESO DE POR VIDA

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

TUTORÍA POR TODO UN AÑO

(TENDRÁS ASIGNADO UN PROFESOR PARA RESPONDER A TODAS TUS DUDAS).

https://www.cursonova.com/estudios/curso-online-dietas-carnivoras

HORAS DE ESTUDIO

3 semanas de estudio formado por 100 horas de estudio

16 TEST

16 VIDEOS

Bolsa de trabajo (solo españa)

Certificado de Finalización

+2 HORAS VIDEO

TEMARIO

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?

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

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

9. DOCUMENTACIÓN FINAL

9.1. Documentación

8. MICRONUTRIENTES.

8.1. Las vitaminas y los minerales
8.2. Las vitaminas A y D
8.3. Las vitaminas E y K
8.4. Las vitaminas B1, B2, y B3
8.5. Las vitaminas B5, B6, y H
8.6. Las vitaminas B9, B12, y C
8.7. El calcio, el fósforo y el magnesio
8.8. El sodio, potasio, cloro y azufre
8.9. El hierro y otros micronutrientes
8.10. El agua, un elemento esencial para la vida