Certificación

Nutrition Fitness & Coaching for body recomposition

Nutritional Coaching®

CLASES EN DIRECTO

Y EN DIFERIDO

Introducción

La nutrición y el ejercicio físico son dos elementos esenciales para bajar de grasa corporal correctamente, mejorar la composición corporal y la salud de la persona.

Cada vez más personas acuden a centros deportivos para conseguir un peso y/o una composición corporal adecuada. Es frecuente que los pacientes establezcan como objetivo bajar grasa y ganar músculo. Para ello, realizan múltiples actividades (fitness, CrossFit, HIIT, carrera, bicicleta...). Esta realidad social, ha generado una demanda que necesita de profesionales cualificados para asesorar debidamente a este gran colectivo, para conseguir sus objetivos bajo criterios de evidencia científica. En Nutritional Coaching Institute te ayudamos a conseguirlo, ya que somos especialistas desde el 2008 en nutrición, deporte y coaching nutricional tanto en España como en América Latina.

Presentamos un programa académico novedoso, diseñado desde el rigor metodológico, actualizado, práctico y basado en evidencia científica. Dirigido por un equipo docente multidisciplinar especializado en la materia, que realizará un seguimiento individual de cada alumno y aportará una visión actual e innovadora del sector.

Aprenderás de una manera práctica como la nutrición y el deporte ayudan en la recomposición corporal. Que estrategias son las mejores para obtener resultados inmediatos, que ayuden no solo a alcanzar el objetivo físico deseado, sino a su vez mejorar el rendimiento, y lo más importante mantenerlo en el tiempo. Además, el programa incorpora contenidos sobre actividad física, ciclo menstrual, coaching nutricional, ayuno y pérdida de grasa corporal... los cuales te permitirán abordar a todo tipo de pacientes y situaciones diferentes con mayores garantías de éxito.
Pero no es solo teoría, sino que este programa también contiene herramientas, datos, consejos claros, donde aprenderás a ser capaz de distinguir entre los hechos y los mitos, y lograrás decidir los cambios necesarios para la preparación nutricional de tus pacientes.

Objetivos

Dirigido a

La formación va dirigida a profesionales de la salud y del deporte: Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en nutrición Humana y Dietética, Técnicos superiores en Dietética y Nutrición, médicos, médicos del deporte, deportólogos y otros profesionales de la salud y/o el deporte.

Objetivo general

Que el alumno sea capaz de elaborar y recomendar patrones dietéticos correctos aplicados a la práctica deportiva y situación particular de cada cliente, enfocado en la recomposición corporal.

Objetivos específicos

Que el alumno adquiera competencias en:

- Aprender en qué consiste la planificación deportiva enfocada a la recomposición corporal.
- Aprender cómo afecta el ciclo menstrual a la práctica deportiva y a la recomposición corporal.
- Conocer y aplicar estrategias nutricionales para la bajada de grasa corporal y el estancamiento.
- Conocer estrategias de Coaching nutricional para mejorar la motivación y la confianza de los clientes en el proceso de recomposición corporal.
- Evaluar las necesidades nutricionales de cada persona y establecer las pautas alimentarias y metas de alimentación de acuerdo con el deporte practicado.
- Saber recomendar estrategias alimentarias cuantificadas y especificadas a cada deportista, teniendo en consideración la rutina o calendario de actividades y de competición de los deportistas para facilitar la recomposición corporal.

Metodología, evaluación y temporalización

Metodología

- 100% online con clases en directo y en diferido.
- La formación incorpora, además de los materiales en formato PowerPoint con audio y video, PDF y bibliografía actualizada sobre los contenidos a tratar, junto a una amplia selección de videos tutoriales.
- Uso de las tecnologías de última generación para facilitar al máximo el proceso de aprendizaje.
- Retroalimentación personalizada de las tareas de cada alumno.
- Cada 15-20 días se entregará al alumno un módulo nuevo para descargar en la plataforma MOODLE, así como ejercicios para realizar y lecturas recomendadas.

Temporalización

Nutritional Coaching ®, te ofrece la posibilidad de iniciar tus estudios en 2 convocatorias anuales, marzo y octubre disponiendo de 4 meses a partir de la fecha de matriculación para finalizar tus estudios.

- Duración: 4 meses
- Horas : 350 horas (incluye las horas de clases virtuales asincrónicas y el trabajo individual y clases sincrónicas de resolución de dudas)

Evaluación

El método de evaluación que establece Nutritional Coaching,® se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en:

- Superación de las evaluaciones al finalizar cada módulo.
- Valoración y retroalimentación por parte del tutor/a tras la entrega de las tareas de cada módulo.

El alumno dispone de 4 meses a partir de la fecha de inicio de la formación para entregar los ejercicios de los módulos y realizar las evaluaciones en las fechas acordadas. Si en este período no se hubiera superado todo el curso, el alumno dispondrá de una nueva oportunidad, realizando la matrícula nuevamente por un precio más reducido.

Programa Formativo

Contenidos del Programa

Módulo 1
Introducción
Conceptos básicos para la recomposición corporal en el deportista.

Módulo 2
Actividad física y estrategias para la recomposición corporal.
Metabolismo energético.

Módulo 3
Ciclo menstrual y recomposición corporal.

Módulo 4
Ayuno intermitente y Dieta Cetogénica en la mejora de la composición corporal.

Módulo 5
Estancamiento en la mejora de la composición corporal.

Módulo 6
Estrategias de Coaching nutricional para la recomposición corporal.

Programa Formativo

Módulo 1
Introducción

- Conceptos básicos para la recomposición corporal en el deportista.
- Bibliografía

Módulo 2
Actividad física y estrategias para la recomposición corporal.
Metabolismo energético

- **Entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT) y mejora de la composición corporal (reducción %graso)**
  - ¿Qué es? Bases conceptuales y metodológicas del entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT): aspectos fundamentales para especialistas en nutrición
  - Análisis de las respuestas agudas y crónicas a las sesiones de entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT): evidencias desde una perspectiva neurofisiológica
  - ¿Cómo afecta a la bajada de grasa corporal? Efectividad del entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT) en la mejora de la composición corporal (reducción % graso)
  - Recomendaciones nutricionales para la recomposición corporal en entrenamientos de alta intensidad (HIIT)
  - Ejemplos y Conclusiones
  - Bibliografía
  - Videos Tutoriales

- **Entrenamiento de fuerza en la mejora de la composición corporal**
  - ¿Qué es el entrenamiento de la fuerza? revisión y actualización terminológica y conceptual
  - Características de la magnitud de la carga y la programación del entrenamiento de la fuerza: aspectos básicos para especialistas en nutrición.
  - ¿Es el “aumento de masa muscular” un objetivo realista y adecuado para intervenir en sujetos con sobrepeso-obesidad?
  - ¿Cómo afecta a la bajada de grasa corporal? Objetivos del entrenamiento de la fuerza para la mejora de la composición corporal (reducción %graso)
  - Recomendaciones nutricionales para la pérdida de grasa corporal y aumento de masa muscular en entrenamientos de fuerza
  - Ejemplos y Conclusiones
  - Bibliografía
  - Videos Tutoriales

- **Entrenamiento de la Resistencia en la mejora de la composición corporal.**
  - ¿Qué es el entrenamiento de la resistencia? Revisión de aspectos conceptuales y actualización en cuanto a los hitos fisiológicos.
  - Metodología del entrenamiento: ¿métodos contínuos vs fraccionados en programas de mejora de la composición corporal?
  - Entrenamiento de resistencia en “ayunas”: evidencias respecto a la mejora de la composición corporal y el rendimiento.
  - ¿Cómo afecta a la bajada de grasa corporal? Objetivos y características generales del entrenamiento de resistencia en sujetos con sobrepeso-obesidad.
  - Recomendaciones nutricionales para la pérdida de peso, disminución del porcentaje de grasa corporal y para el aumento de masa muscular en entrenamientos de la resistencia.
  - Ejemplos y Conclusiones
  - Bibliografía
  - Videos Tutoriales

- **Entrenamiento combinado (concurrente) y mejora de la composición corporal**
  - ¿Qué es el entrenamiento concurrente? Bases conceptuales: potenciales interferencias y efectos aditivos del entrenamiento combinado de Fuerza y Resistencia
  - ¿Cómo afecta a la bajada de grasa corporal? Evidencias del entrenamiento concurrente sobre la mejora de la composición corporal
  - ¿Cómo combinar adecuadamente el entrenamiento de Fuerza y Resistencia según objetivo?
  - Recomendaciones nutricionales para la perdida de grasa corporal disminución del porcentaje de grasa corporal y para el aumento de la masa muscular en entrenamientos combinados.
  - Ejemplos y Conclusiones
  - Bibliografía
  - Videos Tutoriales

Programa Formativo

Módulo 3
Ciclo menstrual y recomposición corporal.
Primera fase y segunda fase del ciclo

- Ciclo menstrual
- ¿Cómo afecta a la composición corporal?
- Recomendaciones nutricionales
- Recomendaciones de actividad física

Menopausia

- ¿Qué sucede en este estado fisiológico de la mujer?
- ¿Cómo afecta a la recomposición corporal?
- Recomendaciones nutricionales
- Bibliografía

Módulo 4
Ayuno intermitente y Dieta Cetogénica en la mejora de la composición Corporal.

- ¿Qué es?
- Ejemplos
- ¿Cómo afecta a la recomposición corporal?
- Recomendaciones nutricionales
- Bibliografía

Módulo 5
Estancamiento en la mejora de la composición corporal.

- ¿Qué es el estancamiento?
- ¿Qué hacer en estos casos?
- Estrategias nutricionales
- Estrategias de actividad física
- Bibliografía

Módulo 6
Estrategias de Coaching nutricional para la recomposición corporal.

Equipo Docente

Jaume Giménez

Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la Universidad de las Islas Baleares. Certified Lyfestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. CEO Nutritional Coaching SL y Nutitional Coaching Institute. Coordinador y docente en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Maestría e Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad del Valle de Guatemala. Director científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Coautor Libro Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione (Random House Mondadori), Coaching nutricional para niños y padres (Random House Mondadori), Bases biológicas para el asesoramiento nutricional y deportivo personalizado; y Planificación nutricional y deportiva personalizada (Limencop, SL). Nutricionista deportivo miembro del equipo profesional de deportistas de ARD, responsable servicio nutrición en Academia Internacional Sánchez Casal (Barcelona) y responsable servicio nutrición deportiva en Nutritional Coaching SL. Miembro del Colegio ofic de DN de Cataluña (CAT543).

Lara Lombarte

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por CESNID, centro adscrito a la Universidad de Barcelona (UB). Título en Fundamentos de Nutrición Deportiva UB. Certificada en Coaching Nutricional nivel 1 y nivel 2 por Nutritional Coaching®, Máster cineantropometría de la Universidad de Valencia y Postgrado Mindfulness y Psicoterapia Universidad de Barcelona. Educadora de obesidad Infantil. Avalado por Niñ@s en movimiento (Hospital Vall d'Hebrón, Barcelona). Máster en Programación Neurolingüística. Coautora del libro las emociones se sientan a la mesa (Comanegra). Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT502). Certificado por AEPNL Dreamteam Coaching y PNL. Docente en el Postgrado de Health Coaching de la UOC.

Juan Ramón Heredia Elvar

Director General Instituto Internacional Ciencias Ejercicio Físico y Salud (IICEFS). Doctorando Universidad Miguel Hernández (UMH). Miembro Grupo Investigación Biomec (UMH). Máster Investigación Medicina Clínica (Facultad Medicina UMH). Licenciado en Ciencias Actividad Física y Deporte (UCAM). Colegiado (COPLEF Madrid) nº 55722. Máster Prevención Lesiones y Readaptación Físico-Deportiva (UI1). Máster Alto Rendimiento Deportivo (COE) Posgrado Preparación Física (UA) y Ejercicio Físico y Salud (FES). Miembro Emérito Federación Dominicana Medicina Deporte. Miembro Sociedad Española Estudio Obesidad (SEEDO) NSCA-CPT,D*. Preparador Físico y asesor de Deportistas y Equipos ARD. Autor de numerosos libros, capítulos de libro y artículos sobre ejercicio físico y salud. Docente en Máster y Posgrados en diversas Universidades en España y Latinoamérica, así como ponente en numerosos Congresos Internacionales.

Equipo Docente

Guillermo Peña García-Orea

Coordinador Instituto Internacional Ciencias Ejercicio Físico y Salud (IICEFS). Doctorando Universidad Murcia (UM). Licenciado en Ciencias Actividad Física y Deporte (UG). Máster Prevención Lesiones y Readaptación Físico-Deportiva (UI1). Máster Alto Rendimiento Deportivo (COE). Preparador Físico y asesor de Deportistas y Equipos ARD. Autor de numerosos capítulos de libro y artículos sobre ejercicio físico y salud. Docente en Máster y Posgrados en diversas Universidades en España y Latinoamérica, así como ponente en numerosos Congresos Internacionales.

Àngels Massana

Graduada en Nutrición Humana y Dietética, por la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-URL. Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona. Certificada en Nivel 1 ISAK por INEFC. Certificada en Coaching Nutricional Nivel 1 por Nutritional Coaching. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CODINUCAT) nº colegiada: CAT 002560.

Matrícula

Precio sin descuento

750€

Precio Promoción

399€

Asociaciones/colegios profesionales colaboradores

Consultar

Más información e inscripciones:

www.nutritionalcoaching.com

https://institute.nutritionalcoaching.com/

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España:

C/Angel Vidal 25 08870 Sitges / Barcelona

Teléfonos:

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709