



JMI PRESENTA

CURSO

*La Ciencia de
Transformar tu cuerpo*

A CARGO DE FRANCO SARLI



DISERTANTE

Franco Sarli

MODALIDAD

100% ONLINE

Duración 12 clases de 2 hs.



TEMARIO

TEMARIO

NUTRICIÓN

1. ¿Por qué fallan las dietas?
2. Calorías y Macronutrientes.
3. Dieta flexible.
4. Saciedad, adaptación metabólica.
5. Usando en la práctica todo lo aprendido. Derribando mitos de Nutrición.

TEMARIO

ENTRENAMIENTO

6. Recomposición corporal. Tipos de entrenamiento.

7. La importancia del NEAT. ¿Cómo crece el músculo?

8. Optimizando un entrenamiento de musculación para máximos resultados. Derribando mitos de entrenamiento.

TEMA DE LA UNIDAD 01

- Salud y Fitness contemporáneo.
 - Definición de Fitness y sus componentes.
 - Los contenidos a trabajar en una clase.
 - Entrenamiento funcional. Definición, historia, características, utilización en el deporte.
 - HIIT. Definición, características, objetivos.
 - Sistema muscular: Tipos de músculos. Tipos de fibras musculares. Tipos de contracciones. Cadenas musculares. Core.
-

VALOR

Distancia GetNet

Matrícula: \$600 AR\$ + 1
pago de \$150,000 AR\$

TOTAL \$150.600 AR\$

Distancia PayPal

Matrícula: \$6 U\$D+ 1 cuota
de \$200 U\$D

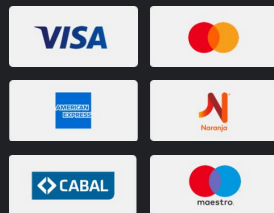
TOTAL \$206 U\$D

MÉTODOS DE PAGO

Deberás elegir entre los siguientes **métodos de pagos**

Getnet

Podés abonar hasta 3 cuotas
sin interés con las siguientes
tarjetas



PayPal

Link para abonar:
<https://www.paypal.me/jmifitsrl>

Enviar el comprobante de pago a
administracion@jmifit.com

Indicando:

- 1 - Nombre completo
 - 2 - Método de pago
 - 3 - Capacitación inscripta
-

YA ESTÁS ANOTADO

CERTIFICACIÓN

Se entrega un certificado avalado por la
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA +
ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL al finalizar el curso
Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.



CONTACTO

info@jmifit.com

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+5491156461277
