

LEARNING | 100% ONLINE



CURSO

“NUTRICIÓN DEPORTIVA”

PLAN DE ESTUDIO

JMIFITOFICIAL

INFORMACIÓN

DURACIÓN

3 MESES

MODALIDAD

100% ONLINE

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE JMI

JMIFITOFICIAL



TEMARIO

UNIDAD 01

Nutrición vs. Alimentación

Tiempos de la nutrición

Leyes de la alimentación

Nutrición y Rendimiento Deportivo

Objetivos en nutrición deportiva

Etapas

Pirámide nutricional en nutrición deportiva



TEMARIO

JMIFITOFICIAL

UNIDAD 02

Energía

Sistemas Energéticos

Carbohidratos, proteínas y grasas: funciones, requerimientos, selección

Timing de la ingesta

Alimentación PRE-INTRA-POST entrenamiento

UNIDAD 03

Fatiga: Causas Nutricionales

Plato de alimentación saludable en el deportista omnívoro

Alimentación saludable en el deportista vegetariano



TEMARIO

JMIFITOFICIAL

UNIDAD 04

Objetivos

Composición corporal

Antropometría (Protocolo ISAK)

Bajar de peso vs bajar grasa

Principio de supercompensación

UNIDAD 05

Microbiota

¿Es posible una alimentación real en deporte?

Conceptos de alimentación real, ultraprocesados, etc.



TEMARIO

UNIDAD 06

Nutrición en deportes de resistencia, Running
Nutrición en deportes Fútbol, Básquet, Rugby y Hockey
Nutrición en deportes de categorías por peso
Cómo armar un plan de alimentación acorde

UNIDAD 07

Suplementación
Planificación
Dudas



VALOR DEL CURSO

MODALIDAD
ONLINE

ARS 96.000
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$288.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

JMIFITOFICIAL



MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Nutrición deportiva"



Argentina
NRO CUENTA.
Banco SANTANDER
CBU:
0720519420000000809922
CUIT: 33-71641659-9
Titular: MAXMAT SRL
Cuenta Corriente en Pesos
N° Cta: 8099/2
Sucursal: 0519

Getnet

Podés abonar hasta 3 cuotas sin
interés con las siguientes tarjetas



MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Nutrición deportiva"

Enviar el comprobante de pago

a : **info@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

+549115322-7777