



## CURSO

# "NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA HIPERTROFIA MUSCULAR"

PLAN DE ESTUDIO

# INFORMACIÓN

## DURACIÓN

2 MESES

## MODALIDAD

100% ONLINE

## DISERTANTE

Lic. Magalí Giovannini

# TEMARIO

## CLASE 1

- Concepto de hipertrofia muscular. Factores claves. Tipos de hipertrofia muscular.
- Somatotipos corporales, limitaciones y facilidades al momento de generar hipertrofia.
- Antropometrias para evaluar la composición corporal.

## CLASE 2

- Principios Básicos de Nutrición.
- Macronutrientes: Carbohidratos, proteínas y grasas cuáles son sus funciones y qué alimentos los contienen.
- Micronutrientes, funciones y su implicancia en el deporte.

# TEMARIO

## CLASE 3

- Nutrición para la hipertrofia.
- Metabolismo y Balance energético.
- Requerimientos calóricos para la hipertrofia muscular y cómo calcularlos. Detalles a tener en cuenta.
- Distribución adecuada de macros para la promoción del crecimiento muscular.

## CLASE 4

- Importancia de la alimentación en la hipertrofia muscular.
- Planificación de las ingestas para maximizar la ganancia de masa muscular.
- Pre y post entrenamiento. Timing de las ingestas.

# TEMARIO

## CLASE 5

- Alimentos reales, mínimamente procesados y ultraprocesados. Su impacto en la salud.
- Errores comunes y mitos en torno a la hipertrofia.

## CLASE 6

- Suplementación Ergogénica para la ganancia de masa muscular.
- Qué es un suplemento natural, evidencia científica.
- Suplementos fundamentales para el crecimiento muscular.
- Proteínas.
- Creatina.
- Aminoácidos.

# TEMARIO

## CLASE 7

- Suplementación Ergogénica para la Hipertrofia Muscular.
- Ganadores de peso.
- Beta alanine.
- Óxido nítrico.
- Cafeína.
- Glutamina.
- HMB.

## CLASE 8

- Importancia de la hidratación adecuada en la hipertrofia muscular.
- Bebidas Deportivas.
- Ayuno intermitente. Dieta Keto.

# VALOR DEL CURSO

**MODALIDAD**  
ONLINE

**ARS 64.000**  
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$192.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

# MÉTODOS DE PAGO

## CURSO

"Nutrición y suplementación para hipertrofia muscular"



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 y suplementación para hipertrofia muscular"

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](mailto:info@jmifit.com)

[www.jmifit.com](http://www.jmifit.com)

[www.instagram.com/jmifitoficial](https://www.instagram.com/jmifitoficial)

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+549115322-7777