

Curso

NUTRICIÓN DEPORTIVA

La nutrición deportiva es un curso muy importante para el rendimiento atlético, ya que una dieta adecuada puede mejorar la fuerza, la velocidad y la resistencia de los atletas. Una alimentación adecuada también ayuda a los deportistas a recuperarse después de los entrenamientos y a reducir el riesgo de lesiones. Una buena hidratación y nutrición mejoran el rendimiento y proporcionan las calorías necesarias para satisfacer sus requerimientos energéticos.

Temario

- Fundamentos de nutrición, fisiología deportiva y metabolismo.
- Empleo de los nutrientes y vitaminas en el ejercicio.
- Hidratación deportiva y ayudas ergogénicas en el deporte.
- Actividades físicas en las distintas etapas de la niñez, adolescencia, adultez y tercera edad.

 **INCLUYE
CERTIFICADO**

G R A T U I T O



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO

ARZOBISPO LOAYZA

