

CURSO Pilates mujeres

ESPECIALIZADO EN

mujeres

 **ECEP**
ESCUELA DE CAPACITACIÓN DE
ENTRENADORES PERSONALES



...ESTE MENSAJE ES PARA



tu!

MUCHAS MUJERES a pesar de no ser las más activas tienen el propósito de iniciar un programa confiable de transformación, pero no encuentran uno con esas características que las incluya, presentándoles una propuesta planeada a sus necesidades.

Sabemos que, aunque hay cientos de rutinas, consejos, secretos en redes sociales, puestas ahí por "gurús" del Fitness, estos podrían ser no solo contraproducentes sino un peligro para sus intereses o salud.

ASÍ QUE, y teniendo en cuenta lo anterior este curso en

fitness

ESPECIALIZADO EN

mujeres

propone el conocimiento, el saber, la ciencia y el estudio, como motor principal de cambio. Un empoderamiento encaminado por la vía de la evidencia científica, que recoge información valiosa específica del entrenamiento y la alimentación, expuesta por los profesionales más grandes de la pedagogía, la nutrición y el entrenamiento.





GRANDES PONENTES
Cómo los son el *PhD Henry León*, la nutricionista y maestra *Katherine Quintero* especialista en nutrición, la fisioterapeuta y magister Ft. del deporte, junto a otros excelentes docentes liderarán esta maravillosa propuesta.

EN ESTE CURSO de dos semanas, nuestras participantes aprenderán a elegir el mejor enfoque nutricional y cuáles son los ejercicios apropiados para cumplir metas de salud, estéticas y de fortaleza mental que vayan acordes a sus propias necesidades y lo más importante les dará la seguridad de orientarse con información segura libre de mitos y conjeturas.



1 fitness

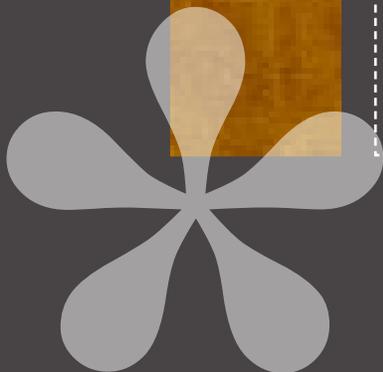
ESPECIALIZADO EN

mujeres

Actualización científica sobre
entrenamiento de la fuerza y
entrenamiento cardiovascular.

Diferencias fisiológicas entre
mujeres y hombres.

Henry León
PhD en Biociencias
Médico cirujano



Alimentación saludable

2

Siempre es bien concebido que un objetivo nutricional debe ser cumplido a través de un plan alimentario estricto y una recomendaciones concretas, pero ¿Existirá una manera de conectarnos mejor con los alimentos? ¿Siempre los planes de alimentación funcionan para todos?. En respuesta a ello se presentarán otros abordajes basados en la no prescripción dietaria, los cuales empoderan más a la personas dentro del proceso nutricional y las hace más conscientes de una relación más sana con los alimentos, nuestro cuerpo y nuestra mente

*Katherine Quintero
Nutricionista Deportiva
Magister en Fisioterapia del deporte y Actividad Física*





Ciencia

DEL MOVIMIENTO

La Técnica es sinónimo de salud.

Guía para ejecutar correctamente los ejercicios.

Tatiana Salcedo
Fisioterapeuta
Magister en Fisioterapia del deporte y
Actividad Física

CUERPO DE MUJER, NUTRIENTES

universales

*Karen Duran
Nutricionista dietista
Master en nutrición
deportiva*

Conocer e identificar el ambiente hormonal en la mujer nos permite identificar que el consumo de ciertos alimentos puede ayudarnos a tener una composición nutricional óptima.

4



Catalina Zea
Fisioterapeuta
Magister fisioterapia del
deporte

TODO LO QUE NECESITAS SABER DE LA REDUCCIÓN DE

5 *tejido adiposo*

¡Haz que sea una realidad!

DEFINICIÓN E HIPERTROFIA MUSCULAR EN LA MUJER:

abordaje *nutricional*



6

En este apartado la fisiología, las calorías y nutrientes y los suplementos se convierten en los protagonistas de la sesión, para establecer procesos de definición o de hipertrofia.

Angela Riscanevo
Nutricionista dietista
Magister fisioterapeuta del deporte.



Guía

FUNDAMENTAL PARA
ELEGIR UN ENFOQUE DE
ENTRENAMIENTO ACORDE A
LOS OBJETIVOS PERSONALES

Entrenamiento tren inferior, piernas
y glúteos.

Análisis práctico del entrenamiento
en la zona Core y tren superior.

Henry León
PhD en Biociencias
Médico cirujano

Precios

**INVERSIÓN:
\$350.000 PESOS COLOMBIANOS**

U\$95 DOLARES



ECEP

ESCUELA DE CAPACITACIÓN DE
ENTRENADORES PERSONALES