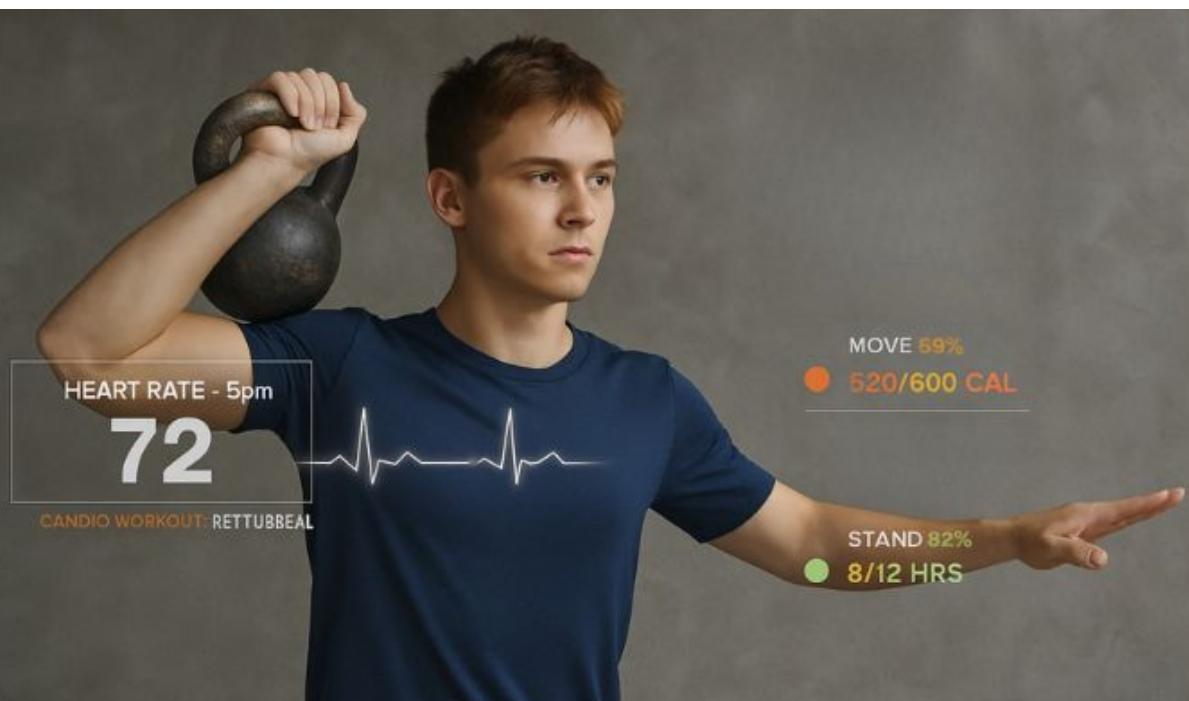


# Salud y Rendimiento Deportivo

## Ficha breve

- **Programa formativo:** Cursos desarrollo profesional
- **Área de conocimiento:** Técnicas manuales
- **Metodología:** Online
- **Convocatorias**
  - **Lugar:** Grupo Thuban (Madrid)
  - **Inicio del curso:** 21/03/2026 10:00
  - **Fin del curso:** 24/05/2026 14:00
- **PVP:** 400.00€
- **PVP Asociado PR:** 350.00€
- **PVP Alumno ESMTC:** 350.00€
- **PVP Alumnos Thuban:** 350.00€
- **PVP Miembro Asestena:** 350.00€
- **PVP Miembros OCOE:** 350.00€



# Presentación del curso

## Descripción:

Te presentamos una formación integral diseñada para comprender cómo la nutrición, el entrenamiento y la fitoterapia se combinan para optimizar el rendimiento físico, mental y la salud a largo plazo. A través de un enfoque basado en la evidencia científica, el curso ofrece herramientas prácticas y actualizadas para aplicar en el ámbito deportivo, clínico o personal.

## Programa:

### - **Bloque 1. Fundamentos del Rendimiento y la Nutrición Deportiva :**

Fisiología del ejercicio, sistemas muscular, cardiovascular, hormonal y nervioso. Bases metabólicas del anabolismo, catabolismo y energía. Macronutrición y micronutrición avanzada aplicadas al rendimiento y la composición corporal.

### - **Bloque 2. Suplementación Deportiva Basada en Evidencia :**

Principales suplementos ergogénicos y su mecanismo de acción. Aminoácidos, proteínas, estimulantes, adaptógenos y electrolitos. Timing nutricional, sinergias e interacciones. Evaluación de eficacia, seguridad y biodisponibilidad.

### - **Bloque 3. Fitoterapia Aplicada al Deporte y la Salud:**

Plantas con efectos adaptógenos, anabólicos, antiinflamatorios e inmunomoduladores. Diseño de protocolos con seguridad y regulación. Casos prácticos y formulación estratégica.

### - **Bloque 4. Optimización del Entrenamiento :**

Fuerza, hipertrofia, resistencia y recomposición corporal. Planificación y métodos avanzados como la restricción del flujo sanguíneo (RFS). Entrenamiento orientado a salud, prevención y longevidad.

### - **Bloque 5. Aplicación Profesional y Evaluación:**

Crítica Análisis y lectura de estudios científicos. Conversión de teoría a práctica clínica o deportiva.

Ética, responsabilidad y comunicación profesional.

## Objetivos de aprendizaje:

Este curso online tiene como finalidad proporcionar una visión completa, científica y aplicada sobre los principales factores que determinan el rendimiento humano y la salud integral.

## Al finalizar, el estudiante será capaz de:

- Comprender las bases fisiológicas, hormonales y metabólicas del ejercicio físico.
- Diseñar estrategias nutricionales y de suplementación adaptadas a diferentes objetivos y fases del entrenamiento.
- Aplicar fitoterapia de forma segura en el contexto deportivo y de salud.
- Interpretar y trasladar la evidencia científica a la práctica profesional.
- Integrar nutrición, ejercicio y fitoterapia en un enfoque holístico orientado a la optimización del rendimiento y la prevención.

**Competencias Adquiridas** Esta formación te permitirá diseñar programas de nutrición y suplementación según objetivos y contexto físico. Obtendrás una compresión avanzada de la fisiología del ejercicio y su relación con el rendimiento, así como la habilidad para aplicar fitoterapia científica en la mejora de la salud y el rendimiento.

También adquirirás un dominio de la evaluación crítica de la evidencia científica y su aplicación práctica con competencia para integrar nutrición, ejercicio y fitoterapia en un enfoque integral, preventivo y de optimización del rendimiento humano.

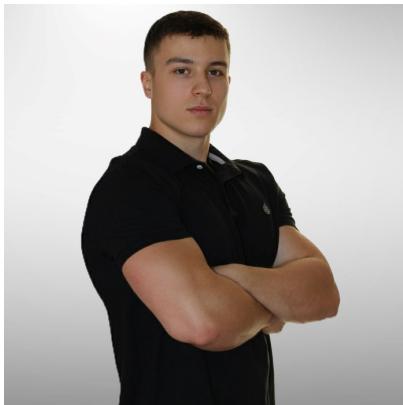
**Dirigido a:** abierto al público en general.

**Duración: 36 horas**

**Todas las clases en directo se grabarán y los alumnos tendrán acceso para verlas en diferido hasta 3 meses de haber finalizado la formación.**

<b>Lugar:</b>	En línea <b>(retransmisión en directo)</b>
<b>Fechas:</b>	<b>21 y 22 de marzo de 2026</b> <b>18 y 19 de abril de 2026</b> <b>23 y 24 de mayo de 2026</b>
<b>Horario:</b>	Sábados de 10:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 19:30 horas Domingos de 10:00 a 14:00 horas

**Profesor: Peter Rozsa Ramírez**



- Estudios Superiores en Naturopatía (Universidad Europea del Atlántico)
- Herbodietética y Nutrición (Grupo Thuban).
- Más de cuatro años de experiencia en el sector de la alimentación saludable y los suplementos deportivos, participando en área de ventas, marketing, gestión de mercados y formulación de suplementos.
- Enfoque que combina la visión naturopática con la evidencia científica aplicada al rendimiento y la salud

## Metodo de pago

Reserva tu plaza mediante Pay-pal, tarjeta de crédito o si lo prefiere, puede acercarse al centro de realización del curso para realizar el pago. En caso de cancelación del curso, se devolverá el pago realizado íntegramente.

Disfruta de descuentos especiales, uniéndote a [Practitioner's Register](#), la comunidad de profesionales de la medicina tradicional complementaria e integrativa. Además, también obtendrás otras recompensas: acceso gratuito a la Biblioteca Virtual, actualidad legal, social y científica, tablón de anuncios, bolsa de trabajo, precios inmejorables en defensa jurídica y en el seguro de responsabilidad civil y mucho más.