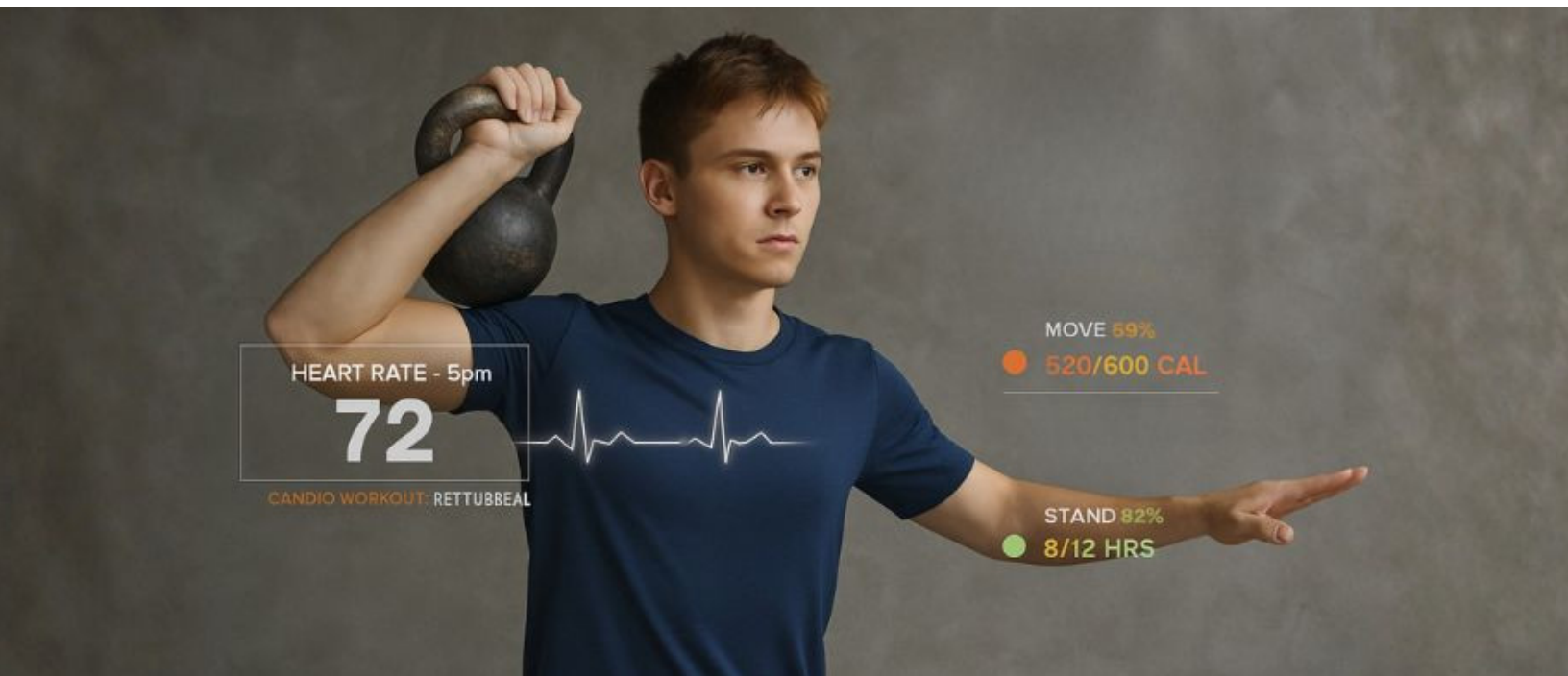




Salud y Rendimiento Deportivo

Ficha breve

- **Programa formativo:** Cursos desarrollo profesional
- **Área de conocimiento:** Técnicas manuales
- **Metodología:** Online
- **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 comprensión 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.

Lugar:	En línea (retransmisión en directo)
Fechas:	21 y 22 de marzo 2026 18 y 19 de abril de 2026 23 y 24 de mayo de 2026
Horario:	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.