



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

---



<https://g-se.com/diplomado-entrenamiento-nutricion-estetica-corporal-t-w6154a20f9e...>





# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---



<https://g-se.com/diplomado-entrenamiento-nutricion-estetica-corporal-t-w6154a20f9e...>





# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

## Sobre el Curso



### Ciencias del Ejercicio

G-SE y Salvador Vargas Molina (EADE- University of Wales, Trinity Saint David. Nutrición Deportiva, Anatomía Funcional y Control Motor) tienen el orgullo de presentar la cuarta edición de una propuesta formativa innovadora y de gran relevancia para los profesionales del ejercicio y de la nutrición.

El objetivo principal de esta formación es acompañarte en todo el proceso de aprendizaje y puesta en práctica de tu programación de entrenamiento y nutricional para el cambio de la composición corporal. Para ello, tendrás una primera parte del curso con material teórico actualizado que se mostrará mediante ponencias, artículos originales y sesiones en vivo. Además, podrás comprobar tu aprendizaje mediante autoevaluaciones.

En continuación, habrá una segunda parte donde el alumno tendrá que demostrar que es capaz de gestionar el proceso de recomposición corporal. Para ello, tendrá que evaluar la composición corporal de un modelo (hombre o mujer) propuesto por él, tendrá que aplicarle los conocimientos adquiridos y, a posteriori, tras dos meses de prescripción, se realizará la segunda evaluación. Durante todo el proceso se realizará un seguimiento semanal a través de tutorías para ayudar al alumno en los ajustes necesarios.

El diplomado se desarrollará a través de encuentros en vivo, clases grabadas, autoevaluaciones y tendrá el formato de "mentoría", lo cual implica que tu contacto con el docente será personalizado.

Todas las clases en vivo se darán los martes y/o miércoles o jueves a las 18:30 hora de Madrid.

Prof. Salvador Vargas Molina, EADE-University of Wales Trinity Saint David. Nutrición Deportiva, Anatomía Funcional y Control Motor.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

Interesados en aprender e intercambiar conocimientos y actualizaciones enfocadas a la hipertrofia muscular y la reducción de grasa.



## OBJETIVOS:

- Conocer las bases científicas de las variables de programación.
- Aplicar coherentemente las variables de programación.
- Utilizar técnicas de hipertrofia avanzadas.
- Organizar los entrenamientos de hipertrofia a lo largo del año.
- Aplicar estrategias encaminadas a la reducción de grasa.
- Conocer las bases actuales de la nutrición y el entrenamiento de la composición corporal.
- Acompañar al alumno durante su proceso de composición corporal



## CURSO DESTINADO A:

- Licenciados y Profesores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Licenciados en Nutrición.
- Estudiantes avanzados de dichas carreras.
- TAFAD.
- Diplomados en Educación Física.
- Diplomados en Nutrición.





# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

## Docentes



**SALVADOR VARGAS MOLINA**

Estética Corporal/Hipertrofia/Reducción de Grasa



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Fisiología básica aplicada a la composición corporal

Evolución de los mecanismos fisiológicos de la hipertrofia muscular

Bases moleculares de la hipertrofia muscular

Entorno fisiológicos en la oxidación de grasas

Lipólisis y beta-oxidación

Hormonas implicadas en la reducción de grasa y la hipertrofia muscular

### Programación de la hipertrofia muscular

Optimización de las variables de programación en la hipertrofia muscular (Volumen, Frecuencia, Intensidad, Cadencia, Pausas, Fallo Muscular/Concéntrico, Densidad, Rango de Movimiento)

Planificación y periodización

Ejemplificación

Puesta en práctica

### Técnicas Avanzadas

Excéntricas, pirámides, superseries, triseries, series gigantes

10 x 10

Oclusión Vascular (Kaatsu)

Electroestimulación



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

Otras técnicas...

## Entrenamiento Femenino

Diferencias fisiológicas hombre-mujer

Diferencias anatómicas

Aplicación de fuerza en la mujer

Ciclo menstrual

Anticonceptivos orales

## Evaluación del sujeto

Bioimpedancia

Antropometría

DXA

Otras técnicas de evaluación

## MASTER CLASS: Cluster Training e Hipertrofia Muscular

En esta Master Class ofreceremos las bases científicas y propuestas en prácticas disponibles para programar esta técnica de manera más óptima.



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Selección de ejercicios: Cintura escapular

Introducción

Nomenclatura específica

Posición anatómica y planos/ejes de movimiento

Selección Ejercicios: Cintura Escapular-Deltoides/Pectoral/Dorsal

Electromiografía/Rendimiento/Rangos saludables

Propuestas y correcciones de trabajo

### Selección de ejercicios: Codo

Selección Ejercicios: Flexión/Extensión del Codo - Bíceps/Tríceps

Electromiografía/Rendimiento/Rangos Saludables

Propuestas y correcciones de trabajo

### Selección de ejercicios: Cadera dominante

Selección Ejercicios Cadera dominante - Extensión de cadera/Glúteo mayor. Abducción cadera/Glúteo medio/menor

Electromiografía/Rendimiento/Rangos Saludables

Propuestas y correcciones de trabajo

### Selección de ejercicios: Rodilla dominante. Tobillo



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

Selección Ejercicios Rodilla dominante - Extensión de rodilla/Cuádriceps. Flexión de rodilla/Isquios

Selección Ejercicios tobillo - Gemelos

Electromiografía/Rendimiento/Rangos Saludables

Propuestas y correcciones de trabajo

## CORE

Anatomía y Fisiología específica de la musculatura del CORE

El CORE y el aumento de sección transversal

Grados saludables para el Raquis

Diferencias Bracing/Abdominal Hollowing

Aplicación del Bracing

Puesta en práctica de los ejercicios de zona media: "abdominales", "lumbares", "oblicuos".



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Entrenamiento cardio-vascular para la oxidación de grasas

Aeróbico Extensivo  
Franjas de Trabajo  
Fat Max / Lipo Max  
Cardioaceleradores  
Cardio en Ayunas  
Dosificación y momento más adecuado

### HIIT y oxidación de grasas

Concepto de alta intensidad  
Relación del EPOC y entorno metabólico/hormonal  
Entrenamiento HIIT y su repercusión en la reducción de grasa  
Cuantificación del entrenamiento HIIT  
Tipos de HIIT y ejemplificaciones

### Entrenamiento Concurrente y su implicación en el tejido adiposo

Entrenamiento Concurrente  
Conceptualización  
Bases Moleculares



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

Entrenamiento Concomitante ¿para reducir grasa o para hipertrofia?

Ejemplificación

## **MASTER CLASS: Planificación del Entrenamiento de Fuerza y la Reducción de Grasa**

En esta Master Class el alumno obtendrá toda la información necesaria para organizar los entrenamientos de manera más eficaz, donde se optimizarán las variables de programación para favorecer más costo energético y consumo energético post ejercicio.

## **Recomposición corporal**

¿Se puede aumentar masa muscular y reducir grasa a la vez?





# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

## Módulo 4

### BASES NUTRICIONALES

Regulación del apetito y hormonas implicada

Clasificación de ayudas ergogénicas

Contextualización

¿HMB-Creatina Monohidrato-Omega 3?

Clasificación suplementos para reducir grasa

Anorexígeno/Termogénico/Bloqueantes de Absorción/Lipolíticos

Efedrina-Cafeína-Té Verde-L-Carnitina...

### Planificación nutricional

Conceptos básicos y bases fisiológicas en la ganancia de masa muscular.

Estrategias nutricionales para la ganancia de masa muscular.

Errores frecuentes en la ganancia de masa muscular.

Mitos en la ganancia de masa muscular.

Aplicación práctica.

### Suplementación para la hipertrofia muscular

Clasificación de los suplementos

Dosificación y Timing



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

Proteínas, aminoácidos, prohormonales, secretagogos, amortiguadores...

## Suplementación para la reducción de grasa

.

## Minucut

.

## Aplicación práctica/nutrición para reducción de grasa y para la hipertrofia

Perder peso vs perder grasa.

Estrategias nutricionales para la pérdida de grasa corporal.

La pérdida de grasa en atletas y su implicación en el rendimiento.

Mitos en la pérdida de grasa.

Modas dietéticas

Aplicación práctica

## Cetosis en la composición corporal

.

## TUTORÍA ESPECIAL-EVALUACIÓN INICIAL DEL CLIENTE PROPUESTO



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

El alumno deberá presentar la evaluación de composición corporal y fotografías del cliente, para aplicarle el protocolo de entrenamiento y nutricional correspondiente.

## Módulo 5

### Tutoría de ajuste semana 1

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### Tutoría de ajuste semana 2

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### Tutoría de ajuste semana 3

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### Tutorías de ajuste semana 4

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

Programa académico (83 Horas cátedra)

## Módulo 6

### Tutoría de ajuste semana 5

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### Tutoría de ajuste semana 6

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### Tutoría de ajuste semana 7

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### Tutoría de ajuste semana 8

Se realizarán tutorías todas las semanas para valorar los ajustes pertinentes en cada cliente.

### TUTORÍA FINAL. APROBACIÓN DEL CURSO

En esta tutoría el alumno deberá exponer su trabajo práctico, mostrando programación empleada, evaluación inicial y final y fotografías.



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

## Certificados



### ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado provisto por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para otorgar Créditos de Educación Continua (CECs) a quienes sean ACSM Certified Personal Trainers, ACSM Certified Group Exercise Instructors, ACSM Certified Exercise Physiologists o tengan otro certificado otorgado por ACSM.



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Ciencias del Ejercicio
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Diplomado en Entrenamiento y Nutrición para la Estética Corporal

---

## Avales Científicos

---



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine





# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



# Formas de Pago



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. It has 5 views and 1 response. The answer, by Ernesto Cifuentes Merenea, discusses the effects of artificial light on sleep, mentioning that playing football at night (>20 hours) involves a high physical and mental load, and that late bedtime routines can alter sleep quality. It also notes that elite football players are exposed to stadium artificial light. The interface includes options to 'ver más' and 'Responder...'.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](https://www.g-se.com)