



Reducción de Grasa: Un Enfoque Basado en la Práctica y la Ciencia



<https://g-se.com/es/formacion/reduccion-grasa-enfoque-basado-practica-ciencia-t-86...>





Reducción de Grasa: Un Enfoque Basado en la Práctica y la Ciencia

Sobre el Curso



Salvador Vargas Molina

¡Transforma tu cuerpo con un enfoque respaldado por la ciencia! En este curso descubrirás herramientas prácticas y estrategias efectivas para reducir el tejido adiposo de forma segura y sostenible.

Desde el entrenamiento aeróbico extensivo y las sesiones HIIT hasta las cardioaceleraciones y el cardio en ayunas, todo combinado con el trabajo de fuerza, aprenderás a estructurar estas técnicas de manera coherente para maximizar tus resultados.

El curso será impartido por el Dr. Salvador Vargas Molina, especialista en la temática, quien compartirá contigo su experiencia y conocimientos respaldados por más de 30 años en el área. ¡El camino hacia tu mejor versión empieza aquí!



Información Útil



OBJETIVOS:

- Aplicar coherentemente las diferentes estrategias destinadas al entrenamiento de la reducción de grasa
- Conocer las bases fisiológicas que hay detrás de la reducción de tejido adiposo
- Organizar los entrenamientos concurrentes e implicación en la reducción de grasa



CURSO DESTINADO A:

Todo interesado en aprender a reducir grasa mediante un entrenamiento eficaz



Reducción de Grasa: Un Enfoque Basado en la Práctica y la Ciencia

Docentes



SALVADOR VARGAS MOLINA

Estética Corporal/Hipertrofia/Reducción de Grasa



Reducción de Grasa: Un Enfoque Basado en la Práctica y la Ciencia

Programa académico (11 Horas cátedra)

Módulo 1

Módulo 1: Fundamentos de la Reducción de Grasa

- 1.1. ¿Qué es la grasa corporal y por qué se acumula?
- 1.2. Tipos de grasa: subcutánea vs. visceral.
- 1.3. Balance energético: la base para reducir grasa.

Módulo 2: Principios del Entrenamiento para la Reducción de Grasa

- 2.1. Entrenamiento cardiovascular: tipos y beneficios.
- 2.2. Cardio en Ayunas y como optimizar su utilización
- 2.3. Entrenamiento de fuerza: el impacto en la quema de grasa.
- 2.4. Alta Intensidad Intermitente (HIIT) vs. cardio continuo.
- 2.5. Incorporación de Cardio-aceleraciones

Módulo 3: Factores Complementarios

- 3.1. El papel del sueño y la recuperación en la pérdida de grasa.
- 3.2. Estrés y sus efectos en la composición corporal.
- 3.3. Seguimiento y evaluación del progreso.



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.



Reducción de Grasa: Un Enfoque Basado en la Práctica y la Ciencia

Certificados

CERTIFICADO FINAL DE APROBADO

- Otorga: Salvador Vargas Molina
- Tipo de certificado: Digital
- El alumno ha superado con éxito las instancias evaluativas de la capacitación

Avales Científicos



Salvador Vargas Molina



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Comité Académico G-SE



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 navigation menu with 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 top question is titled '¿Qué?' and asks 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. It is dated '27 may 2021 - 11:29' and has 5 views and 1 response. Below it is an answer by 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 - 11:29'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. There are 0 upvotes and 0 downvotes, and a '(ver más)' link. At the bottom is a 'Responder...' input field.

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

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