



TALLER NUTRICIÓN AVANZADA para el Deportista

El taller de **NUTRICIÓN AVANZADA** para deportistas se basa en el aprendizaje y adquisición de destrezas y habilidades para realizar una óptima atención nutricional dirigida hacia el deportista profesional.

Qué es un TALLER HUMANS ?

Es una forma de comunicar, transmitir e implantar en la persona, un conocimiento que asegure su futuro, más allá de la formación tradicional. Es un sistema creado para la interacción, sostenibilidad en el tiempo y fuente de ideas y soluciones para crear mejores personas y profesionales. HUMANS se adapta a tus horarios y disponibilidad mediante el método ONLINE.



¿Por qué asistir?

Porque descubrirás métodos para mejorar tu alimentación en tus entrenamientos y competiciones

- Porque puedes ser dueño de tu rutina o enseñárselas a tus deportistas
- Porque te servirá para mejorar tu rendimiento de alto nivel
- Porque une tus intereses, tu personalidad y tus habilidades y perfil, para conseguir la solución perfecta a las necesidades

MÉTODO

- Formación
- Coaching/Mentoring nutricional
- Análisis de estado del deportista
- Aplicación directa a entrenamiento y competición

CONTENIDO

- Formación sobre aspectos dietéticos y nutricionales antes, durante y después de la competición.
- Dieta adecuada en términos de calidad- cantidad.
- Índice glucémico y otros parámetros a tener en cuenta
- Formación para tu propia estrategia dietético – nutricional
- La correcta hidratación
- Utilización de ayudas ergogénicas

PERSONALIZACIÓN

- Creación de escenarios personalizados (cuaderno personal de actividades)
- Utilización de herramientas: e-mail, Skype, herramienta online
- Creación de tus propios objetivos mediante planteamientos innovadores
- Continuidad curso con formación avanzada

PLANIFICACIÓN	PRESENCIAL 3 HORAS	ATENCIÓN ONLINE 1 MES
Programa Presencial	◆	
Herramienta ONLINE con Actividades Individuales		◆

LA NUTRICIÓN ADECUADA COMO CAMINO HACIA LA SUPERACIÓN

Miembro de las asociaciones:

www.theinternationalhumanscompany.com;

@TheHumansC

info@theinternationalhumanscompany.com

Global Sports Innovation Center

Powered by Microsoft

AECODE
Asociación Española
de Coaching Deportivo

HUMANS enseña a alimentarse adecuadamente a deportistas como parte de su programa de mejora continua en rendimiento deportivo y personal.

TALLER PRESENCIAL



- 3 horas de conceptos avanzados en nutrición, propuestas, pautas y métodos para la elaboración de sus propias rutinas profesionales
- Los deportistas obtendrán formación sobre su disciplina nutricional para entrenamientos y competiciones de alto nivel
- Preparación de actividades posteriores online mediante CUADERNO DE ACTIVIDADES
- Con el método ONLINE nos **adaptamos a tus horarios**



ACTIVIDADES ONLINE

- Actividades individuales
- Actividades para el seguimiento posterior a la formación presencial
- Atención personalizada, con el objetivo de lograr las rutinas más óptimas para cada deportista

A quién va dirigido...

Este taller va dirigido a DEPORTISTAS, ENTRENADORES O PERSONAS interesadas en llevar un estilo de vida saludable, que ya tengan conocimientos básicos demostrados sobre nutrición deportiva. Óptimo para entrenadores que deseen formarse y complementar sus conocimientos, y transmitirlo a sus deportistas.



Beneficios y Resultados de formarse con el método HUMANS

- Los deportistas obtendrán formación sobre su disciplina nutricional
- Mejora del rendimiento deportivo en los entrenamientos y competiciones
- Mejora de la recuperación durante y entre las pruebas, y sesiones de entrenamiento
- Reducción de lesiones
- Confianza de estar bien preparado para la competición
- Consistencia para lograr un rendimiento de alto nivel.
- Alcanzar y mantener salud, estado energético y físico óptimo para el deportista
- Los entrenadores/deportistas conocerán las propiedades de los alimentos para aumentar el rendimiento en entrenamientos y competición

The International Humans Company

The International Humans Company nace para fomentar el espíritu deportivo a través de proyectos, mediante los cuales se pueda influir en las personas para que tengan un estilo de vida más saludable y fructífero basado en el ejercicio y la innovación. Nuestra marca quiere tener vocación internacional, sin fronteras, con la sencillez y facilidad con la que se habla entre hermanos, así tienen que ser los proyectos: **Humanos, sencillos, concretos, buscando la ILUSIÓN.**

Miembro de las asociaciones:

www.theinternationalhumanscompany.com

@TheHumansC

info@theinternationalhumanscompany.com

Global Sports Innovation Center

Powered by  Microsoft

AECODE
Asociación Española
de Coaching Deportivo
www.aecode.es