

INNOVA
ACADEMY

AULA VIRTUAL

ADAPTACIONES METABÓLICAS A LA PÉRDIDA DE PESO.

PARTE I.

CON MARCOS RUEDA



DESCRIPCIÓN

En este webinar abordaremos desde un punto de vista teórico el apasionante mundo de las adaptaciones metabólicas y el porqué muchas veces las dietas no suelen ser efectivas a la hora de alcanzar una composición corporal determinada. Proporcionaremos herramientas y conocimiento con el objetivo de elegir un protocolo adecuado durante una fase de pérdida de grasa (refeed, diet break, cheat meal). Próximamente la clase práctica con mucho más contenido adicional.

CON MARCOS RUEDA

Graduado en Nutrición humana y Dietética (UGR).

Máster Oficial en Nutrición en la actividad física y el deporte (UCAM).

Antropometrista ISAK II. Creador de contenido y cursos especializados en nutrición deportiva a través de plataformas online y presencial.

Consulta de Nutrición Clínica y Deportiva, especialista en composición corporal y mejora del rendimiento deportivo en disciplinas de fuerza.



DIRIGIDO A PÚBLICO GENERAL Y PROFESIONALES

DURACIÓN: **84 MINUTOS**

PRECIO: **12,95€**

INNOVAONLINEACADEMY.ES