

**INNOVA**  
ACADEMY

**AULA VIRTUAL**

**ADAPTACIONES METABÓLICAS A LA PÉRDIDA DE PESO.  
PARTE II. CASOS PRÁCTICOS.**

CON MARCOS RUEDA

---



## DESCRIPCIÓN

En este webinar abordaremos desde un punto de vista práctico 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). Compléméntalo con la primera parte teórica para poder sacarle todo el partido a la evidencia y la experiencia de los mejores profesionales actualizados.

## 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: 30 MINUTOS

PRECIO: 9,95€

[INNOVAONLINEACADEMY.ES](https://www.innovaonlineacademy.es)