



Entrenamiento cardiovascular y gasto energético

El trabajo aeróbico, como correr en cinta, permite abordar el rol de la actividad física, la organización del entrenamiento y la constancia dentro de un plan orientado al control del peso.

Foto: Ushindi Namegabe / Pexels



Fuerza para acompañar la composición corporal

Los ejercicios de fuerza forman parte de una rutina integral y se relacionan con el aumento de la masa muscular, uno de los contenidos incluidos en el programa de formación.

Foto: Juan Domiciano / Pexels



Movilidad, flexibilidad y preparación física

Una rutina bien planificada también contempla movilidad y estiramientos para preparar el cuerpo, mejorar la ejecución de los ejercicios y sostener una práctica física progresiva.

Foto: Zaylard / Pexels



Actividad física al aire libre

Entrenar fuera del gimnasio puede ser una alternativa práctica para incorporar movimiento. La formación trabaja beneficios del ejercicio físico y criterios para organizar un programa de entrenamiento.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



Constancia y hábitos de movimiento

La regularidad en la actividad física es clave para construir hábitos sostenibles. El curso integra ejercicio, alimentación y aspectos vinculados con la ansiedad alimenticia.

Foto: Ketut Subiyanto / Pexels



Ejercicio adaptado a diferentes cuerpos

La práctica física puede ajustarse al nivel y las posibilidades de cada persona. El programa propone comprender rutinas de ejercicio y métodos de entrenamiento dentro de una planificación personalizada.

Foto: RDNE Stock project / Pexels



Alimentos y calidad nutricional

El programa incluye contenidos sobre alimentos, menú o dieta y calorías, para comprender cómo la alimentación se relaciona con el metabolismo y con un plan de control del peso.

Foto: ready made / Pexels



Porciones, selección de alimentos y calorías

La elección y cantidad de alimentos forman parte del análisis nutricional. Estos conceptos se vinculan con el estudio de las calorías, la sensación de hambre y la organización de la dieta.

Foto: Leonardo Vazquez / Pexels



Proteínas y nutrientes en una alimentación equilibrada

Una alimentación variada puede combinar distintas fuentes de nutrientes. El curso aborda los alimentos y la planificación del menú como parte de una estrategia integral junto con la actividad física.

Foto: Vanessa Loring / Pexels



Planificación de comidas y hábitos saludables

Organizar comidas equilibradas ayuda a estructurar el día alimentario. La formación relaciona dieta, hambre, metabolismo y actividad física dentro de un enfoque de cambio sostenible.

Foto: Kritsana Kid Takhai / Pexels