



## **CERTIFICADO DE ESTUDIOS**

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, a través de su Delegación FEDA CENTRAL certifica que:

Don/Doña: **ISAAC BARRERA NAVARRO** , con DNI/IDC: **48988773S**

Ha cursado satisfactoriamente la formación no reglada que se detalla, a continuación, resultando como APTO:

**Formación:**

**Certificado FEDA en, Suplementación Deportiva Aplicada**

**Carga Horaria: 20 horas**

**Formato: Online**

**Fecha Finalización: 28-02-2022**

La realización de esta formación no reglada, le capacita, con conocimientos necesarios para desarrollar su labor en el Área mencionada, de manera satisfactoria, acorde a las exigencias del Plan Formativo FEDA

La Delegación FEDA CENTRAL expide el presente certificado, para que se presente como documento anexo, en las diligencias, en las que sea requerido, a petición del interesado y con la autorización de la Presidencia de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness.

# CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN.

1.1- SUPLEMENTACIÓN A LO LARGO DE LA HISTORIA

1.2- EVOLUCIÓN DE LOS SUPLEMENTOS

## 2. CLASIFICACIÓN:

### 2.1 POR TIPO DE MACRONUTRIENTE:

2.1.1 CARBOHIDRATOS: clasificación, funciones, fisiología, fuentes, necesidades (dosis). Productos.

2.1.2 GRASAS: clasificación, funciones, fisiología, fuentes, necesidades. Productos.

2.1.3 PROTEÍNAS: clasificación, función energética de las proteínas, fisiología, fuentes, necesidades (dosis). Productos y materias primas (concentrados, aislados, hidrolizados, caseínas, proteínas vegetales, beef, albúmina, otros aminoácidos, Etc.)

### 2.2 POR SU MOMENTO DE USO:

#### 2.2.1 POST-ENTRENO:

- Recuperadores
- Otros

#### 2.2.2 INTRA-ENTRENO:

- Reposición energética
- Reposición hidroelectrolítica

#### 2.2.3 PRE-ENTRENO:

- Vasodilatadores
- Energizantes
- Estimulantes
- Alcalinizantes
- Retrasadores de la fatiga

## 3. OTROS SUPLEMENTOS INTERESANTES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

3.1 MULTIVITAMÍNICOS

3.2 MINERALES

3.3 ADAPTÓGENOS

3.4 QUEMAGRASAS

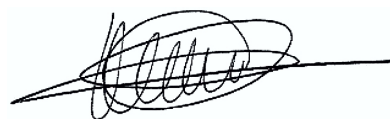
3.5 PRO-HORMONALES

Firmado:



Responsable Delegación

Firmado:



D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO  
(Presidente FEDA)