

EL DIRECTOR DE FIVESTARS INTERNATIONAL GRADUATE SCHOOL

Considerando que, conforme a los criterios y directrices para el aseguramiento de la calidad;

D. Martines Ferreras Sierra

Con D.N.I. nº 39533540-J

Ha superado los estudios correspondientes al Título Propio de FiveStars International Graduate School, con una asignación de 150 horas totales de formación correspondiente a FEFF Level 3: Sport Nutrition Advisor, expide el presente:

**TÍTULO PROPIO DEL
“CURSO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA
FEFF LEVEL 3”**

Dado a 22 de Mayo de 2021

El Interesado,

El Director,

El Jefe de Estudios,




D. Rafael Romero Serrano



Prof. Javier Cespedosa Albarracín

CONTENIDO DEL “CURSO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA FEFF LEVEL 3”

Con un total de 150 horas que corresponden a los siguientes módulos formativos:

Tema 1: Principios generales de la nutrición deportiva y anamnesis general	20 horas
Tema 2: Tipos de dietas en el ámbito deportivo	20 horas
Tema 3: Dietas especiales para deportistas veganos y vegetarianos	20 horas
C. experto 1: Nutrición y su relación con las lesiones del sistema músculo-esquelético	6 horas
C. experto 2: Uso y lecturas de las básculas de análisis corporal	6 horas
C. experto 3: Valoración de la grasa corporal mediante el uso del plicómetro	6 horas
C. experto 4: Alimentación específica para el entrenamiento pre/post-competitivo	6 horas
C. experto 5: Dietas para la hipertrofia muscular	6 horas
C. experto 6: Mitos y errores más comunes sobre la dieta	6 horas
C. experto 7: Atletas veganos/vegetarianos y su día a día	6 horas
C. experto 8: Nutrición para la preparación de un Ironman	6 horas
C. experto 9: Nutrición para el rendimiento en alta intensidad: Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIFT)	6 horas
Caso práctico 1: Gasto energético y fórmulas predictivas (I)	9 horas
Caso práctico 2: Fórmulas de porcentaje de grasa y cálculo de calorías	9 horas
Caso práctico 3: Técnicas de la estimación de la composición corporal (I)	9 horas
Caso práctico 4: Cálculo energético basado en el compendio de la actividad física y cálculo por densidad corporal (I)	9 horas

El Interesado,



El Director,

D. Rafael Romero Serrano

El Jefe de Estudios,

Prof. Javier Cespedosa Albarracín