



TALLER de NUTRICIÓN BÁSICA para el Deportista

El taller de NUTRICIÓN BÁSICA aporta aprendizaje con el fin de mejorar el estado de salud del deportista a través de conocimientos básicos de la nutrición y alimentación. Adicionalmente ofrece unas pautas de alimentación con el objetivo de optimizar el rendimiento físico del deportista y prolongando tus años en el alto nivel.

Qué es un TALLER HUMANS ?

Es una forma de comunicar, transmitir e implantar en la persona, un conocimiento que asegure su futuro, más allá de la formación tradicional. Es un sistema creado para la interacción, sostenibilidad en el tiempo y fuente de ideas y soluciones para crear mejores personas y profesionales. HUMANS se adapta a tus horarios y disponibilidad mediante el método ONLINE.



MÉTODO

- Taller presencial de 3 horas (puedes realizarlo vía ONLINE)
- Aprendizaje nutricional básico para deportistas.
- Planteamiento de resolución problemas derivados de la alimentación y el entrenamiento.
- Creación de rutinas personales, atención personalizada 1 mes online

CONTENIDO

- Formación base para una buena alimentación del deportista
- Detectar los problemas derivados de los hábitos alimenticios
- Conocer los diferentes nutrientes saludables
- Conocer los nutrientes y cuándo tomarlos para un mejor rendimiento
- Análisis dirigido al entrenamiento (se complementa con curso avanzado para competición)

PERSONALIZACIÓN

- Creación de escenarios personalizados por objetivos
- Utilización de herramientas: e-mail, Skype, herramienta online
- Creación de tus propias rutinas con asesoramiento personalizado
- Continuidad curso con formación avanzada

PLANIFICACIÓN	PRESENCIAL 3 HORAS	ATENCIÓN ONLINE 1 MES
Programa Presencial	→	
Herramienta ONLINE con Actividades Individuales		→

LA NUTRICIÓN ADECUADA COMO CAMINO HACIA LA SUPERACIÓN

Miembro de las asociaciones:

ONLINE:
nos adaptamos a
tus horarios

Global Sports Innovation Center

Powered by Microsoft

AECODE

Asociación Española de Coaching Deportivo

TIHC analiza y enseña a alimentarse adecuadamente a deportistas, entrenadores y personas como parte de su programa de mejora continua en rendimiento deportivo y personal.



TALLER PRESENCIAL

- 3 horas de conceptos básicos de nutrición, propuestas, pautas y métodos para la elaboración de sus propias rutinas
- Los deportistas obtendrán formación sobre su disciplina nutricional para su actividad diaria y entrenamientos
- Preparación de actividades posteriores online
- Con el método ONLINE nos **adaptamos a tus horarios**



ACTIVIDADES ONLINE

- Actividades individuales
- Actividades para el seguimiento posterior a la formación presencial
- Atención personalizada, con el objetivo de lograr las rutinas más óptimas para cada deportista

A quién va dirigido...

Este taller va dirigido a DEPORTISTAS, ENTRENADORES o PERSONAS interesadas en llevar un estilo de vida saludable. Óptimo para entrenadores que deseen formarse y complementar sus conocimientos, y transmitirlo a sus deportistas.



Beneficios y Resultados de formarse con el método HUMANS

- Diseño de la mejora del rendimiento deportivo en base a la alimentación
- Consecución y mantenimiento de un físico óptimo para el deportista
- Los deportistas obtendrán formación sobre su disciplina nutricional
- Mejora del rendimiento deportivo.
- Alcanzar y mantener salud, estado energético y físico óptimo para el deportista
- Los entrenadores/deportistas conocerán las propiedades de los alimentos para una correcta utilización de los mismos
- Los entrenadores/deportistas obtendrán formación sobre la creación de sus rutinas y las de otros cuando se avance a cursos superiores

The International Humans Company

The International Humans Company nace para fomentar el espíritu deportivo a través de proyectos, mediante los cuales se pueda influir en las personas para que tengan un estilo de vida más saludable y fructífero basado en el ejercicio y la innovación. Nuestra marca quiere tener vocación internacional, sin fronteras, con la sencillez y facilidad con la que se habla entre hermanos, así tienen que ser los proyectos: **Humanos, sencillos, concretos, buscando la ILUSIÓN.**

www.theinternationalhumanscompany.com;

info@theinternationalhumanscompany.com

@TheHumansC



El taller presencial
puede seguirse vía
online