



Asociación Mexicana de Educación Deportiva

NUTRICIÓN APLICADA AL CULTURISMO Y DEPORTE

- I. Generalidades

- II. Fuentes de calorías: carbohidratos, grasas y proteínas

- III. Las vitaminas, enzimas, minerales y agua.
Elementos químicos esenciales

- IV. El agua y los electrolitos

- V. Los complementos nutricionales

- VI. Ciclos de entrenamiento

- VII. Deportes que pueden beneficiarse de la suplementación nutricional

- VIII. Sistemas energéticos

- IX. Consumo de nutrientes y deporte

- X. Sistema cardiovascular

- XI. Respuestas cardiovasculares al ejercicio

- XII. Entrenamiento aeróbico

- XIII. Fuerza y resistencia muscular**

PRÓLOGO

La Asociación Mexicana de Educación Deportiva surge como respuesta a la necesidad de llevar información deportiva, básica y avanzada de las Ciencias del Ejercicio hacia deportistas, entrenadores y educadores físicos que buscan capacitarse y actualizarse en éstas áreas a manera de enriquecer su cultura deportiva.

La misión de la Asociación Mexicana de Educación Deportiva es organizar talleres, certificaciones, simposiums y cursos que permitan a las personas interesadas adquirir conocimientos necesarios para mejorar su rendimiento, aprender a diseñar los planes de entrenamiento, evaluar los resultados y nutrirse de manera adecuada con miras a desarrollar y perfeccionar el rendimiento humano.

Los cursos de la Asociación Mexicana de Educación Deportiva están cuidadosamente diseñados para cubrir las necesidades de conocimientos sobre entrenamiento deportivo y actividad física que los entrenadores, deportistas, educadores físicos del país demandan, y fomentar así una cultura física idónea para mejorar la calidad de vida.

Asociación Mexicana
de Educación Deportiva