



**CUR
SO**

SAÚDE ESTÉTICA
NA HIPERTROFIA
E PERFORMANCE

Profissionais alvo: Nutricionistas*, Farmacêuticos, Biomédicos,
Fisioterapeutas e Educadores Físico.

Mais informações: 31 9 7515-3232

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Individualidade biológica e somatipo (Endomorfo, mesomorfo e ectomorfo)
- Sistema endócrino e hipertrofia (Testosterona, DHEA, DHT, Insulina, IGF1, HGH)
- Anamnese do amador ao profissional.
- Pirâmide nutricional para o rendimento e os alimentos que caracterizam dia do 'Lixo'
- O papel dos macronutrientes no processo de anabolismo (proteína, carboidrato e lipídeo, Aminoácidos essenciais X Não essenciais)

- Anabolismo e sono

Restrição alimentar e Jejum intermitente no processo de hipertrofia

- Suplementação eficaz na hipertrofia
- Suplementação pré, intra e pós treino
- BCAA mito ou verdade? A eficácia em sua suplementação por via oral, IM e EV
- Funções e indicações da glutamina na performance
- Ergogênicos (nas mais variadas atividades (Crossfit, Triatlon, musculação, corrida, natação): Cafeína, Ioimbina, L carnitina, CoQ10, NADH, beta alanina, Taurina, HMB)
- Erros no processo de hipertrofia
- Creatina (Monoidratata e micronizada) Whey Concentrado, isolado ou hidrolisado?
- Outras fontes de proteína (Vegana, albumina, carne, caseína)
- Evidências científicas e indicações da soroterapia na hipertrofia e performance

Qual estratégia mais eficaz: Anabolismo X Anti catabolismo?

- Suplementação nas comorbidades (Hipertensão, Diabetes, Hipotireodismo e esteatose hepática)
- Fontes de carboidrato IM X ORAL (D ribose, palatinose, dextrose, carb up, MCT)
- Vitaminas e cofatores utilizados na suplementação (Dose mínima, máxima e recomendada)

PRÁTICO

- Discussão de casos
- Atendimento, anamnese e escolha prescrição
- Orientações nutricionais
- Prescrição de ativos e suplementos
- Aplicações intramusculares
- Aplicações intravenosas

PALESTRANTES CONVIDADOS:



DR. LUCAS PENCHEL

MD, Msc. – CRM: 56625/MG

DRA. MARIA THEREZA

Msc. CRF 4351/PE - 5672/BA

**CUR
SO**

SAÚDE ESTÉTICA
NA HIPERTROFIA
E PERFORMANCE

Informações:

(31) 97515-3232

Av. Dos Bandeirantes, 766, 3º Andar - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG