

## **CURSO DE FORMAÇÃO INTENSIVA** **Nutrição e Hipertrofia | Competição**

Este curso tem como objetivo reconhecer e aconselhar as necessidades individuais de cada praticante/atleta, bem como aconselhar práticas nutricionais condutoras de resultados eficientes e duradouros. Conhecer os princípios fundamentais para uma alimentação e suplementação adequadas. Dominar e aplicar as melhores práticas nutricionais e de suplementação, evidenciando os melhores resultados ao nível físico.



**DESPERTA O TEU  
CONHECIMENTO!**

### **PLANO DE ESTUDOS**

#### **MÓDULO I**

**8H**

##### **- TREINO NO AUMENTO DE MASSA MUSCULAR**

- Avaliação postural; princípios do treino; periodização do treino; seleção dos exercícios.

#### **MÓDULO II**

**9H**

##### **- NUTRIÇÃO, ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO AUMENTO DA MASSA MUSCULAR**

- Fundamentos de nutrição; nutrição no aumento da massa muscular; alimentação no aumento da massa muscular; suplementação alimentar no aumento da massa muscular.

#### **MÓDULO III**

**8H**

##### **- AUMENTO DA MASSA MUSCULAR EM GRUPOS ESPECÍFICOS (ATLETAS, INICIANTES E VEGETARIANOS)**

- Necessidades nutricionais específicas; adequação proteica; estudos de caso.

### **CORPO DOCENTE**



Prof. Rui Jorge



Prof. Filipe Teixeira



Prof. Hugo Pereira

### **DESTINATÁRIOS**

Licenciados/Estudantes nas Ciências do Desporto, Nutricionistas, Dietistas, Médicos, Fisioterapeutas, Detentores de Cédula Profissional TPTEF ou DT, Fisiologistas do Exercício e Personal Trainers, Treinadores e Técnicos de Exercício, Professores de Educação Física, Profissionais e Estudantes de áreas relacionadas.

**DURAÇÃO/UNIDADES DE CRÉDITO**

**25H/5 UNIDADES DE CRÉDITO**

**INVESTIMENTO**

CONSULTE [www.manz.pt](http://www.manz.pt)

**MANZ  
FORMAÇÃO**

**Nutrição Hipertrofia e  
Competição**

**Formação Certificada  
LISBOA**

**12 | MAIO | 2018**

**25H  
5UC**

Conforme Despacho IPDJ