ATLAX

ESTUDIO Y VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

CON HELIO MÉNDEZ



¿QUÉ ES ATLAX?

Atlax es una academia online para formarte en entrenamiento, nutrición y salud con criterio profesional. Sin atajos y con los mejores profesionales de cada materia.

Somos la formación en fitness que siempre debió existir: ciencia en cada lección y práctica en cada ejemplo, con contenido pensado para el día a día del profesional.

Todos nuestros cursos son 100% online, con vídeos grabados para que avances a tu ritmo.

- Profesores en activo
- Evidencia, no modas
- Grabado como una película

CONTENIDOS

MÓDULO 1

Introducción y generalidades

1. La antropometría
2. Requisitos y cuidados generales
3. Material antropométrico

MÓDULO 2

Medidas directas: peso, talla y perímetros

1. Posición anatómica o de atención antropométrica
2. Peso corporal
3. Talla/altura
4. Perímetros principales

MÓDULO 3

Medidas directas: pliegues cutáneos

1. Pliegues de grasa subcutánea
2. Técnica de medición
3. Pliegues principales: tricipital, bicipital, escapular, abdominal, suprailíaco, muslo y gemelo

MÓDULO 4

Medidas indirectas

1. IMC: índice de masa corporal
2. Peso ideal o peso relativo
3. Cálculo por fórmulas
4. Porcentaje de grasa corporal y su distribución

MÓDULO 5

Bioimpedancia (BIA)

1. Introducción a la BIA
2. Medidas reales: resistencia, reactancia y ángulo de fase
3. Factores limitantes
4. Valores obtenidos por BIA
5. Beneficios y aplicaciones de los datos

FORMADOR



HELIO MÉNDEZ

Farmacéutico y Nutricionista

¿POR QUÉ ESTUDIAR COMPOSICIÓN CORPORAL?

BENEFICIOS QUE OBTENDRÁS

1. **100% online y a tu ritmo.** Vídeos grabados que puedes ver cuando quieras, sin días ni horarios fijos, adaptándose a tu día a día.
2. **Acceso para siempre.** El contenido es tuyo de por vida, para que puedas repasarlo siempre que lo necesites.
3. **Formación de la mano de un experto.** Impartida por Helio Méndez, farmacéutico y nutricionista.
4. **Material completo.** 5 vídeos y las diapositivas del curso para repasar cada tema.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

- Conocer la **antropometría**, sus requisitos y el **material antropométrico**.
- Tomar correctamente **peso, talla y perímetros** en posición antropométrica.
- Medir los **pliegues cutáneos** principales con la técnica adecuada.
- Interpretar el **IMC**, el **peso ideal** y el **porcentaje de grasa corporal**.
- Comprender cómo funciona la **bioimpedancia (BIA)** y sus factores limitantes.
- Interpretar los **valores obtenidos por BIA**: masa muscular, masa grasa, agua, metabolismo y grasa visceral.
- Aplicar los datos para **personalizar intervenciones** nutricionales y deportivas.

UN CURSO PENSADO PARA PROFESIONALES Y DEPORTISTAS

Este curso está orientado a **nutricionistas**, profesionales de las **ciencias del deporte** y de la **salud**, y **deportistas** que quieran especializarse en la valoración de la composición corporal.

Aprenderás a medir, interpretar y aplicar los datos de composición corporal mediante antropometría y bioimpedancia.

EL CURSO INCLUYE:

- **5 vídeos**
- Las **diapositivas** del curso
- Acceso **para siempre**
- Formación **100% online** y a tu ritmo

PREGUNTAS FRECUENTES

¿A quién va dirigido el curso?

A nutricionistas, profesionales de las ciencias del deporte y de la salud, y deportistas que quieran especializarse en la valoración corporal.

¿Cuánto dura el curso?

El curso consta de 5 vídeos e incluye las diapositivas que se usan en las clases. Al ser a tu ritmo, tú decides cuándo empiezas y cuándo terminas.

¿Qué días y en qué horario se dan las clases?

No hay días ni horarios fijos. El curso es 100% online con vídeos grabados, así que avanzas a tu ritmo. Además, tendrás acceso al contenido para siempre.

¿Cuál es el enfoque del curso?

Es una formación práctica para especializarte en el trabajo de la valoración corporal: cómo medir, qué herramientas usar y cómo interpretar los resultados.

¿Hay examen?

No. El curso no tiene examen: está pensado para que adquieras la información y la apliques directamente en tu trabajo.

¿Ofrecen financiación para el curso?

Sí. Puedes financiarlo a través de Hotmart pagando en cuotas mensuales con tarjeta de crédito, sin que se bloquee el importe total en tu tarjeta.

ATLAX

INSCRÍBETE AHORA