



🤖👉 **Prueba nuestra Inteligencia Artificial GRATIS:**
https://chatgpt.com/g/g-68545a21ed708191ad8baf996f585418-seman-del-entrenamiento-y-nutricion-deportiva

📥 **Descarga los siguientes documentos de los que haremos referencia en las clases:**
🔗 **EC0474:** https://drive.google.com/file/d/1-Y7JToeXd_blUqKDKi2CbsaUngb-7tOi/view
🔗 **EC0783:**
https://drive.google.com/file/d/1mpP3LcGmJ6f3FfqdyPu1fAwVSImFK9ZW/view

📥 **Descarga también la guía de estudio en este link porque la usaremos en las clases:**
https://

drive.google.com/file/d/1fQUgD9sMQL52TdV_wF2wafUImmsX701t/view?usp=sharing

🏋️ *CLASE 1: Vivir de entrenar es una gran oportunidad*



🔗 **Link de la clase:** https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-1

📑 ÍNDICE

1️⃣ **Introducción**
2️⃣ **Objetivos de la clase**
3️⃣ **Información clave**
4️⃣ **Actividades de aprendizaje**
5️⃣ **Espacio para reflexiones**
6️⃣ **Tarea para reforzar tus aprendizajee**

---

1. INTRODUCCIÓN

👋 **Bienvenido/a a la Semana del Entrenamiento y Nutrición Deportiva.**
📄 Este cuadernillo está diseñado para acompañarte en el aprendizaje de la Clase 1, ayudándote a reflexionar sobre los temas tratados y a organizar tu tarea de manera eficiente.

🎯 **Propósito de la clase:**
✅ Entender los beneficios de profesionalizarse como entrenador.
✅ Conocer los fundamentos del acondicionamiento físico.
✅ Aprender los principios básicos para ganar músculo y perder tejido adiposo.

---

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

🎯 **Reconocer** la importancia de la certificación SEP-CONOCER para la profesionalización y generación de mayores ingresos.
🎯 **Comprender** los fundamentos del acondicionamiento físico y cómo aplicarlos.
🎯 **Aprender** a diseñar un plan de entrenamiento eficaz basado en 1RM, series, repeticiones y descansos.

---

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 Educación y certificación SEP-CONOCER

📚 **Tipos de educación:**

- 📖 **Educación informal:** Aprendizaje sin estructura, como tutoriales y blogs.
- 🎓 **Educación no formal:** Programas planificados fuera del ámbito académico, como los cursos de AMED.
- 🏅 **Educación formal:** Certificaciones reconocidas por la SEP, como el EC 0474 y EC 0783. AMED actualmente es un Centro Evaluador Autorizado para certificar personas.

🏅 **Certificación SEP-CONOCER:**
✅ Te valida como profesional competente en tu área.
🌍 Reconocida a nivel internacional.
💰 Accesible en menos tiempo y costo que una licenciatura.

3.2 Acondicionamiento físico

📋 **Componentes:**

- 💪 Fuerza (hipertrofia, fuerza máxima, resistencia).
- 🫀 Capacidad aeróbica.
- 🤸 Flexo elasticidad.
- 🏋️ Composición corporal.

3.3 Entrenamiento para ganar músculo y perder grasa

📈 **Beneficios del entrenamiento de fuerza:**

- 💪 Incremento de la masa muscular.
- 🔥 Reducción de grasa corporal.
- 🦴 Mejora de la densidad ósea y fuerza de ligamentos.
- ⚡ Incremento de la contractilidad muscular y resistencia.
- 🛡️ Disminución del riesgo de lesiones.

❤️ **Beneficios del entrenamiento cardiovascular:**

- ❤️‍🔥 Mejora de la capacidad aeróbica y eficiencia del sistema cardiovascular.
- 🔥 Aumento del gasto calórico, favoreciendo la pérdida de grasa corporal.
- 🩺 Reducción de los niveles de colesterol y presión arterial.
- 😃 Mejora el estado de ánimo y reducción del estrés.
- ⚡ Incremento en la resistencia general para actividades de la vida diaria.

---

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

NOTA: Estas preguntas son opcionales de responder, solo son para ti, para que te ayuden a reforzar lo aprendido.

4.1 Reflexión inicial

❓ **¿Por qué consideras una oportunidad vivir de entrenar?**
✏️ **R:** _____
❓ **¿Qué beneficios crees que podrías obtener al certificarse oficialmente?**
✏️ **R:** _____
❓ **¿Cuáles son los problemas que tú crees podrías resolver como entrenador profesional?**
✏️ **R:** _____

4.2 Ejercicio práctico: Cálculo de 1RM

🏋️ **Calcula tu 1RM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca).**
✏️ **Peso levantado:** _____ kg.
✏️ **Repeticiones realizadas:** _____.
✏️ **Fórmula:** 1RM = Peso levantado / (1 - (0.0333 x repeticiones)).
✏️ **Resultado:** _____ kg.

---

5. ESPACIO PARA REFLEXIONES

❓ **¿Qué fue lo más importante que aprendiste hoy?**
✏️ **R:** _____
❓ **¿Qué pasos seguirás para aplicar lo aprendido?**
✏️ **R:** _____

---

6. TAREA PARA REFORZAR TUS APRENDIZAJES

📝 **Escribe 3 aprendizajes clave de la clase 1 en el posteo de Facebook o en Instagram:**

🔗 https://www.facebook.com/share/p/1JhEYKN9rp/

🔗https://www.instagram.com/p/DEx3vKqOZgY/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

📩 **Responde las preguntas del formulario antes de las 10:00 AM del jueves, dale click al link:**
🔗 https://forms.gle/z1YFVVVtmtH3pZSk7

🔥 *CLASE 2: Estoy a dieta y no disminuyo peso corporal*



🔗 **Link de la clase:** https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-2

ÍNDICE

1️⃣ **Introducción**
2️⃣ **Objetivos de la clase**
3️⃣ **Información clave**
4️⃣ **Actividades de aprendizaje**
5️⃣ **Espacio para reflexiones**
6️⃣ **Tarea para reforzar tus aprendizajes**

---

1. INTRODUCCIÓN

👋 **La Clase 2 tiene como propósito enseñarte a identificar los errores comunes que evitan la reducción de peso y proporcionar herramientas para mejorar la composición corporal mediante un enfoque integral que incluye:**
✅ **Ejercicio aeróbico.**
✅ **Fuerza y flexibilidad.**
✅ **Nutrición y suplementación.**

---

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

🎯 **Comprender** los principios básicos del ejercicio aeróbico para optimizar la pérdida de grasa corporal.
🎯 **Diseñar** un plan alimenticio equilibrado basado en requerimientos calóricos y distribución de macronutrientes.
🎯 **Conocer** los fundamentos de la suplementación alimenticia para complementar los programas de acondicionamiento físico.

---

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 Ejercicio aeróbico

🏃 **Definición:** Actividad física que mejora la capacidad del sistema cardiopulmonar para llevar nutrientes y oxígeno a los músculos.

📈 **Beneficios:**

- 🔝 Incremento del "colesterol bueno" (HDL).
- 🩺 Reducción del colesterol total.
- ⚖️ Control del peso corporal.
- ❤ Fortalecimiento del corazón.
- 🫀 Mejora de la capacidad aeróbica.

---

3. INFORMACIÓN CLAVE (Clase 2)

📋 **Componentes de un programa aeróbico:**

- 🔥 **Calentamiento y enfriamiento.**
- ⏱️ **Duración:**
  - 🟢 Principiantes: 10-20 min.
  - 🟡 Intermedios: 15-45 min.
  - 🔴 Avanzados: 30-60 min.
- ❤️ **Intensidad según la FCMT (Frecuencia Cardiaca Máxima Teórica):**
  - **Fórmula:** 220 - edad = FCMT
  - **Intensidad:**

- 🟢 Principiantes: 50%-60%.
- 🟡 Intermedios: 60%-75%.
- 🔴 Avanzados: 75%-85%.

3.2 Nutrición y distribución de macronutrientes

🍎 **Errores comunes en la nutrición:**

- ❌ Copiar dietas sin personalización.
- ⏰ Saltarse comidas o no respetar horarios.
- ⚖️ Obsesionarse con el peso.
- 🔄 Mantener el mismo plan por más de 4 semanas.

🍽️ **Principios básicos:**

- **Qué comer:** Asegúrate de incluir proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- **Cuánto comer:** Calcula las calorías totales según tu metabolismo basal y nivel de actividad.
- **Cuándo comer:** Planifica horarios regulares para maximizar el rendimiento.

🛠️ **Distribución recomendada de macronutrientes para mantenimiento:**

- 🍗 **Proteínas:** 20%-30%.
- 🍞 **Carbohidratos:** 50%-60%.
- 🥑 **Grasas:** 10%-20%.

3.3 Suplementación alimenticia

💊 **Definición:** Producto que complementa la dieta, basado en hierbas, vitaminas, minerales u otros compuestos.

⚡ **Beneficios:**

- 🌱 Mejora la salud general y el rendimiento deportivo.
- ✅ Ayuda a evitar carencias nutricionales.

📋 **Ejemplos comunes:**

- 💊 **Proteínas:** Whey protein, caseína.
- 🍚 **Carbohidratos:** Mezclas para aumento de masa muscular.
- 🍎 **Micronutrientes:** Vitaminas, Omega 3, antioxidantes.

---

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

NOTA: Estas preguntas son opcionales de responder, solo son para ti, para que te ayuden a reforzar lo aprendido.

4.1 Reflexión inicial

❓ **¿Qué errores podrías estar cometiendo en tu dieta actual?**
✏️ **R:** _____
❓ **¿Qué beneficios te gustaría obtener del ejercicio aeróbico?**
✏️ **R:** _____

4.2 Ejercicio práctico: Cálculo de FCMT y calorías

🏋️ **Calcula tu Frecuencia Cardiaca Máxima Teórica (FCMT) y tu rango de trabajo:**
✏️ **Edad:** _____ años.
✏️ **Fórmula:** 220 - edad = _____ (FCMT).
✏️ **Rango de intensidad:**

- 🔹 60%: _____ ppm.
- 🔸 75%: _____ ppm.

📋 **Calcula tu requerimiento calórico diario para mantener tu peso:**
✏️ **Peso:** _____ kg.
✏️ **Actividad:** [ ] Sedentaria [ ] Moderada [ ] Alta.
✏️ **Fórmula:** Peso x factor de actividad = _____ kcal/día.

---

5. ESPACIO PARA REFLEXIONES

❓ **¿Qué información nueva aprendiste sobre el ejercicio aeróbico?**
✏️ **R:** _____
❓ **¿Qué cambios aplicarás en tu dieta después de esta clase?**
✏️ **R:** _____

---

6. TAREA PARA REFORZAR TUS APRENDIZAJES

📝 **Escribe 3 aprendizajes clave de la clase 2 en el posteo de Facebook o en Instagram.**

🔗 https://www.facebook.com/share/p/17eHzBQpYz/

🔗https://www.instagram.com/p/DE0ciBAptNL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

📩 **Responde las preguntas del formulario antes de las 10:00 AM del jueves, dale click al link:**
🔗 https://forms.gle/zyhuRjed8LSWMvR96

Conoce los Chat GPT que vienen incluidos en nuestros cursos más nuevos.

IMPORTANTE: Estos GPT son solo una muestra, al inscribirte al curso completo se te libera el acceso completo.

🧪 ChatGPT de Bioquímica Deportiva

¿Quieres entender qué sucede dentro del cuerpo durante el entrenamiento?

Explora los fundamentos de la energía, metabolismo y fisiología con nuestro asistente inteligente en bioquímica deportiva.

📲
https://chatgpt.com/g/g-6873f1993a088191b1945282442659 97-venta-bioquimica-deportiva

No necesitas tener conocimientos previos.

💊 ChatGPT de Farmacología Deportiva

Aprende sobre el uso, riesgos y beneficios de los suplementos, esteroides y ayudas ergogénicas.

Este asistente está diseñado para responder dudas técnicas y prácticas de forma profesional.

📲
https://chatgpt.com/g/g-686c29c2140c8191b965ce82137f95e1-venta-curso-farmacologia-deportiva

Ideal para entrenadores, nutriólogos y deportistas responsables.

👴 ChatGPT de Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores

¿Te interesa trabajar con adultos mayores o brindar clases seguras y efectivas?

Nuestro asistente programado te guía paso a paso con protocolos reales y consejos prácticos.

📲
https://chatgpt.com/g/g-6894d5e75b40819195e26510904a8ea0-venta-acondicionamiento-fisico-adultos-mayores

Perfecto si buscas impactar a una población en crecimiento.

🧒 ChatGPT de Acondicionamiento Físico para Niños y Adolescentes

Entrenar a menores requiere un enfoque técnico, seguro y motivador.

Este asistente te da ejemplos, rutinas, precauciones y guías especializadas.

📲
https://chatgpt.com/g/g-68d816a396908191840f308e51fa9c08-venta-ninos-y-adolescentes

Herramienta esencial para escuelas, clubes o clases juveniles.

🧬 CLASE 3: Efectos de esteroides anabólicos



🔗 **Link de la clase:** https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-3

📑 ÍNDICE

1️⃣ **Introducción**
2️⃣ **Objetivos de la clase**
3️⃣ **Información clave**
4️⃣ **Actividades de aprendizaje**
5️⃣ **Espacio para reflexiones**
6️⃣ **Tarea para reforzar tus aprendizajes**

---

1. INTRODUCCIÓN

👋 **La Clase 3 aborda los efectos de los esteroides anabólicos en el organismo, destacando los riesgos asociados a su uso y el papel del conocimiento formal en la toma de decisiones éticas y responsables sobre ayudas ergogénicas en el ámbito deportivo.**

---

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

🎯 **Comprender** qué son los esteroides anabólicos y su función en el cuerpo.
🎯 **Identificar** los efectos secundarios asociados al abuso de estas sustancias.
🎯 **Reflexionar** sobre la importancia de una formación adecuada en farmacología deportiva.

---

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 ¿Qué son los esteroides anabólicos?

💉 **Definición:**
Los esteroides anabólicos son versiones sintéticas de la testosterona, una hormona responsable de características sexuales masculinas y crecimiento muscular.

📋 **Usos:**

- ✅ Administración por vía oral, inyectada o tópica.
- ⚠ Dosis empleadas pueden ser 10 a 100 veces mayores que las terapéuticas.
- 🚫 Uso no supervisado es ilegal y potencialmente peligroso.

3.2 Efectos secundarios de los esteroides anabólicos

❌ **Físicamente poco atractivos:**

- 🛑 Acné.
- 🛑 Ginecomastia (desarrollo de senos en hombres).

⚠️ **Graves riesgos para la salud:**

- ❤ Ataques al corazón.
- 🩺 Daño renal y hepático.
- 🦠 Cáncer de hígado.
- 👨‍🦲 Alopecia.
- 🗣️ Cambios irreversibles en la voz.

3.3 Riesgos asociados al abuso

⚖️ **Producción natural de testosterona:**

- 👨 Hombres: 5-10 mg diarios (300 mg al mes).
- 👩 Mujeres: 0.2-0.3 mg diarios (9 mg al mes).
  ⚠️ **Ciclos no regulados:**
  Dosis de hasta 1,000 mg por semana pueden provocar desequilibrios hormonales severos.

3.4 Uso responsable y recomendaciones

✔ No usar sin análisis de sangre previo y asesoría de un especialista.
✔ Evitar el uso antes de los 22 años y de alcanzar el 100% del potencial natural con el entrenamiento.
✔ Ajustar dosis y manejo de la aromatización entre hombres y mujeres.

3.5 IA para Entrenadores

🎯 **¿Qué es?**

Es una herramienta profesional basada en inteligencia artificial que genera planes completos y personalizados de entrenamiento y nutrición en minutos.

Está respaldada por el Estándar EC0474 y EC 783 (CONOCER-SEP) y diseñada para ayudarte como entrenador a multiplicar tus ingresos y profesionalizar tu servicio.

🧠 **¿Qué hace?**

✅ Genera automáticamente:

• Diagnóstico fisiológico (frecuencia cardiaca, zonas de entrenamiento)

• Rutinas por objetivo (fuerza, recomposición, definición, salud)

• Ejercicios en español, con reps, % de 1RM y descanso

• Plan nutricional completo:

- o Cálculo calórico y distribución de macronutrientes
- o Equivalentes alimenticios por tiempo de comida
- o Menús variados sin repetir
- o Suplementación (proteína, BCAA, etc.)

👨🏫 **¿Para quién sirve esta herramienta?**

Entrenadores que desean:

• Atender a más clientes sin saturarse

• Ahorrar horas de trabajo administrativo

• Elevar la calidad de sus planes

• Vender rutinas + alimentación de forma profesional

• Tener una base técnica sólida para cada entrega y aumentar tus ingresos

---

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

NOTA: Estas preguntas son opcionales de responder, solo son para ti, para que te ayuden a reforzar lo aprendido.

4.1 Reflexión inicial: Esteroides anabólicos.

❓ **¿Qué opinas sobre el uso de esteroides anabólicos para mejorar el rendimiento deportivo?**

✏️ **R:** _____
❓ **¿Qué consecuencias crees que tienen estas sustancias en la salud física y mental?**
✏️ **R:** _____

4.2 Ejercicio práctico: Análisis de riesgos

🛑 **Identifica tres riesgos específicos asociados al abuso de esteroides:**

- **Riesgo 1:** _____
- **Riesgo 2:** _____
- **Riesgo 3:** _____

🤔 **Imagina que un cliente te pregunta sobre el uso de esteroides. ¿Qué le responderías?**
✏️ **R:** _____

---

5. ESPACIO PARA REFLEXIONES

❓ **¿Qué información nueva aprendiste sobre los esteroides anabólicos?**
✏️ **R:** _____
❓ **¿Qué pasos tomarías para obtener formación ética y profesional sobre farmacología deportiva?**
✏️ **R:** _____

6. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

6.1 Reflexión inicial: Inteligencia Artificial en el entrenamiento

❓ ¿Qué opinas sobre el uso de herramientas de inteligencia artificial para apoyar el trabajo de entrenadores deportivos?
✏️ **R:** _____

❓ ¿Qué beneficios crees que puede aportar la inteligencia artificial en la planificación de entrenamiento y nutrición?
✏️ **R:** _____

6.2 Ejercicio práctico: Análisis de oportunidades

🤖 Identifica tres formas en que podrías aplicar la inteligencia artificial en tu trabajo como entrenador:
📌 Oportunidad 1: _____
📌 Oportunidad 2: _____
📌 Oportunidad 3: _____

💬 Imagina que un cliente te pregunta si usarás inteligencia artificial para hacerle su rutina o plan de alimentación. ¿Qué le responderías?
✏️ **R:** _____

---

7. ESPACIO PARA REFLEXIONES

❓ ¿Qué información nueva aprendiste sobre la inteligencia artificial en el ámbito deportivo?
✏️ **R:** _____

❓ ¿Qué pasos te gustaría seguir para implementar esta tecnología en tus servicios como entrenador o asesor?
✏️ **R:** _____

---

8. TAREA PARA REFORZAR TUS APRENDIZAJES

📝 **Escribe 3 aprendizajes clave de la clase 3 en el posteo de Facebook o en Instagram.**

🔗 https://www.facebook.com/share/p/15kKYJsQmw/

🔗https://www.instagram.com/p/DE3BUrIsv7y/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

📩 **Responde las preguntas del formulario antes de las 10:00 AM del jueves, dale click al link:**
🔗 https://forms.gle/pBsi1AkyCrhHixYn8

📌 **IMPORTANTE:** Las clases estarán disponibles por 👉 ***tiempo limitado.*** Si deseas recibir:

- 📲 Acceso de por vida a cada clase.
- 📥 PDFs descargables de cada clase.
- 👥 Acceso a grupo VIP de WhatsApp.
- 📃 y tu Constancia con valor curricular.

Recuerda que puedes llevarte todo esto por un **único pago de $7 USD.** 🎁 Dale click aquí para recibir estos beneficios: **(LINK DE CHECKOUT)**

🎓 CLASE 4: CÓMO CERTIFICARTE EN 90 O 120 DÍAS



🔗 **Link de la clase:** https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-4

📑 ÍNDICE

1️⃣ **Introducción**
2️⃣ **Objetivos de la clase**
3️⃣ **Información clave**
4️⃣ **Actividades de aprendizaje**
5️⃣ **Espacio para reflexiones**

---

1. INTRODUCCIÓN

👋 **Bienvenido/a a la Clase 4 de la Semana del Entrenamiento y Nutrición Deportiva.**
📄 Esta sesión está diseñada para proporcionarte toda la información que necesitas sobre cómo certificarte ante ***SEP-CONOCER*** y en ***Estados Unidos*** en ***Global Florida University*** en tan ***solo 90 / 120 días.***

SEP-CONOCER:

- **Instructor en Acondicionamiento Físico para el Mantenimiento de la Salud de Jóvenes y Adultos (EC0474).**
- **Asesor en Suplementación Alimenticia para la Actividad Física y Deporte (EC0783).**


GOBIERNO DE MÉXICO | EDUCACIÓN | conocer

EL CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES

Otorga a:

AGUSTIN ALARCON ARCE

con Clave Única de Registro de Población:
AAAA851109HDFLRC05

Certificado de Competencia Laboral
en el Estándar de Competencia

Acondicionamiento físico de jóvenes y adultos para el mantenimiento de la salud

Organismo Certificador

ICEMéxico

Rodrigo A. Rojas Navarrete
Director General del CONOCER


GOBIERNO DE MÉXICO | EDUCACIÓN | conocer

EL CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES

Otorga a:

AGUSTIN ALARCON ARCE

con Clave Única de Registro de Población:
AAAA851109HDFLRC05

Certificado de Competencia Laboral
en el Estándar de Competencia

Asesoría en suplementación alimenticia para la actividad física y el deporte

Organismo Certificador

ICEMéxico

Rodrigo A. Rojas Navarrete
Director General del CONOCER

Global Florida University:

- **Health Maintenance Physical Conditioning Instructor For Youth And Adults**
- **Dietary Supplementation Advisor For Physical Activity And Sport**


FLORIDA GLOBAL UNIVERSITY

8232241223

Executive Certified Course
This Certifies That:

AGUSTIN ALARCÓN ARCE
AAAA851109HDFLRC05
Has successfully completed the following course
HEALTH MAINTENANCE PHYSICAL CONDITIONING INSTRUCTOR FOR YOUTH AND ADULTS

With a duration of 10 Academic Hours. January, 2025.

Jose Gerardo Guarisma Jr. Ed.D. Ph.D.
Florida Global University President
Center of Education and Leadership CEO

Agustin Alarcon Arce
CEO

CEL Center of Education and Leadership


FLORIDA GLOBAL UNIVERSITY

2801972336

Executive Certified Course
This Certifies That:

AGUSTIN ALARCÓN ARCE
AAAA851109HDFLRC05
Has successfully completed the following course

DIETARY SUPPLEMENTATION ADVISOR FOR PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

With a duration of 10 Academic Hours. January, 2025.

Jose Gerardo Guarisma Jr. Ed.D. Ph.D.
Florida Global University President
Center of Education and Leadership CEO

Agustin Alarcon Arce
CEO

CEL Center of Education and Leadership

---

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

🎯 **Entender** el proceso de evaluación y certificación oficial SEP-CONOCER en los estándares EC0474 y EC0783.
🎯 **Conocer** las diferencias entre las rutas de 90 y 120 días para obtener tu certificación.
🎯 **Reflexionar** sobre los beneficios de certificarte y cómo impactará en tu carrera profesional.

🎯 **Además** tendrás la oportunidad de certificarte en Estados Unidos en Florida Global University. Estas certificaciones destacarán aún más tu CV, te dará mayor autoridad y tendrás mejores oportunidades laborales.

---

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 Proceso de certificación

📋 **Pasos básicos para certificarte:**

1. 📄 **Revisión de requisitos iniciales:**
   - Tener la firme decisión de profesionalizarse en el ámbito deportivo.
   - No se requieren estudios previos.
   - Tener la mentalidad correcta.
2. ✏️ **Capacitación:**
   - 90 días para quienes desean certificarse como Instructores de Acondicionamiento Físico ante SEP-CONOCER (EC0474).
   - 120 días para quienes desean certificarse como Instructores de Acondicionamiento Físico ante SEP-CONOCER (EC0474) y también como Asesores en Suplementación Alimenticia (EC0783).
   - Ambas capacitaciones son ideales para quienes inician desde cero o ya tienen conocimientos.
3. 📑 **Evaluación:**
   - Demostración de competencias en escenarios prácticos y teóricos.

3.2 Certificaciones disponibles

🏅 **Instructor de Acondicionamiento Físico (EC0474) y Health Maintenance Physical Conditioning Instructor For Youth And Adults:**

- Diseño de programas de entrenamiento personalizados.
- Aplicación de metodologías para la mejora del rendimiento físico.

💊 **Asesor en Suplementación Alimenticia (EC0783) y Dietary Supplementation Advisor For Physical Activity And Sport:**

- Elaboración de planes de suplementación alimenticia según necesidades.
- Conocimiento sobre la interpretación de etiquetas y normativas en México.

3.3 Diferencias entre rutas de 90 y 120 días

⏱️ **Ruta de 90 días:**

- Ideal para personas que inician desde cero o para quienes ya tienen conocimientos.
- Te certificas en el pilar del entrenamiento como:

- ***Instructor de Acondicionamiento Físico en el EC0474 (SEP-CONOCER).***
- ***Health Maintenance Physical Conditioning Instructor For Youth And Adults (FGU).***

⏳ **Ruta de 120 días:**

- Ideal para personas que inician desde cero o para quienes ya tienen conocimientos.
- Te certificas en el pilar del entrenamiento, nutrición y suplementación como:
  - ***Instructor de Acondicionamiento Físico en el EC0474 (SEP-CONOCER).***
  - ***Asesor en Suplementación Alimenticia en el EC0783 (SEP-CONOCER).***
  - ***Health Maintenance Physical Conditioning Instructor For Youth And Adults (FGU).***
  - ***Dietary Supplementation Advisor For Physical Activity And Sport (FGU).***

---

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

NOTA: Estas preguntas son opcionales de responder, solo son para ti, para que te ayuden a reforzar lo aprendido.

4.1 Reflexión inicial

❓ **¿Cuál de las rutas de certificación (90 o 120 días) crees que es la más adecuada para ti y por qué?**
✏️ **R:** _____

❓ **¿Qué habilidades actuales tienes que podrían facilitar tu proceso de certificación?**
✏️ **R:** _____

4.2 Ejercicio práctico: Plan personal de certificación

✏️ **¿Qué certificación deseas obtener?**
[ ] Instructor de Acondicionamiento Físico (EC0474) *(SEP-CONOCER).*

[ ] Asesor en Suplementación Alimenticia (EC0783) *(SEP-CONOCER).*

[ ] *Health Maintenance Physical Conditioning Instructor For Youth And Adults (FGU).*

[ ] *Dietary Supplementation Advisor For Physical Activity And Sport (FGU).*

✏️ **¿Qué ruta prefieres?**
[ ] 90 días
[ ] 120 días

---

5. ESPACIO PARA REFLEXIONES

❓ **¿Qué aprendiste hoy sobre el proceso de certificación?**
✏️ **R:** _____

❓ **¿Qué impacto crees que tendrá la certificación en tu carrera profesional?**
✏️ **R:** _____

---

6. NOTA ESPECIAL: Sorpresa para los asistentes en la Clase 4 🎁

🎉 **¡Felicidades por llegar a la Clase 4!**