



ESCUELA DE NATUROPATÍA
GRUPO THUBAN

SALUD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



GRUPO THUBAN

CLÍNICA Y CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES
TERAPIAS NATURALES Y MANUALES



HEART RATE - 5pm

72

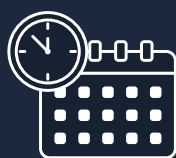
CANDIO WORKOUT: RETTUBBEAL

MOVE 69%

520/600 CAL

STAND 82%

8/12 HRS



INICIO
MARZO 2026



MODALIDAD ONLINE
FIN DE SEMANA



CERTIFICADO
GRUPO THUBAN

Te presentamos una formación integral diseñada para comprender cómo la nutrición, el entrenamiento y la fitoterapia se combinan para optimizar el rendimiento físico, mental y la salud a largo plazo. A través de un enfoque basado en la evidencia científica, el curso ofrece herramientas prácticas y actualizadas para aplicar en el ámbito deportivo, clínico o personal.



¿Por qué estudiar con nosotros?

Esta formación no se limita a transmitir conocimientos clásicos de nutrición deportiva, suplementación y entrenamiento, sino que se estructura con **un enfoque crítico y actualizado**.

A lo largo del curso se trabajarán las **bases fisiológicas y nutricionales fundamentales**, pero el verdadero valor diferencial reside en cómo se revisan, cuestionan y optimizan prácticas que tradicionalmente se han dado por válidas, a la luz de los avances científicos actuales.

El alumno **aprenderá no sólo qué se hace, sino por qué se hace**, cuándo tiene sentido y cómo puede hacerse de forma más eficaz, segura y eficiente, superando inercias del sector que no siempre reflejan el estado actual de la ciencia.

OBJETIVO DEL CURSO

Esta formación online tiene como finalidad proporcionar una visión completa, científica y aplicada sobre los principales factores que determinan el rendimiento humano y la salud integral.

Al finalizar, el estudiante será capaz de:

- Comprender las bases fisiológicas, hormonales y metabólicas del ejercicio físico.
- Diseñar estrategias nutricionales y de suplementación adaptadas a diferentes objetivos y fases del entrenamiento.
- Aplicar fitoterapia de forma segura en el contexto deportivo y de salud.
- Interpretar y trasladar la evidencia científica a la práctica profesional.
- Integrar nutrición, ejercicio y fitoterapia en un enfoque holístico orientado a la optimización del rendimiento y la prevención.

PROGRAMA

Bloque 1. Fundamentos del Rendimiento y la Nutrición Deportiva :

- Fisiología del ejercicio, sistemas muscular, cardiovascular, hormonal y nervioso.
- Bases metabólicas del anabolismo, catabolismo y energía. Macronutrición y micronutrición avanzada aplicadas al rendimiento y la composición corporal.

Bloque 2. Suplementación Deportiva Basada en Evidencia :

- Principales suplementos ergogénicos y su mecanismo de acción. Aminoácidos, proteínas, estimulantes, adaptógenos y electrolitos.
- Timing nutricional, sinergias e interacciones.
- Evaluación de eficacia, seguridad y biodisponibilidad.

Bloque 3. Fitoterapia Aplicada al Deporte y la Salud:

- Plantas con efectos adaptógenos, anabólicos, antiinflamatorios e inmunomoduladores.
- Diseño de protocolos con seguridad y regulación.
- Casos prácticos y formulación estratégica.

Bloque 4. Optimización del Entrenamiento :

- Fuerza, hipertrofia, resistencia y recomposición corporal. Planificación y métodos avanzados como la restricción del flujo sanguíneo (RFS).
- Entrenamiento orientado a salud, prevención y longevidad.

Bloque 5. Aplicación Profesional y Evaluación:

- Crítica Análisis y lectura de estudios científicos.
- Conversión de teoría a práctica clínica o deportiva.
- Ética, responsabilidad y comunicación profesional

EQUIPO DOCENTE



Peter Rozsa Ramírez

- Estudios Superiores en Naturopatía (Universidad Europea del Atlántico)
- Herbolietética y Nutrición (Grupo Thuban).
- Más de cuatro años de experiencia en el sector de la alimentación saludable y los suplementos deportivos, participando en área de ventas, marketing, gestión de mercados y formulación de suplementos.
- Enfoque que combina la visión naturopática con la evidencia científica aplicada al rendimiento y la salud

CONSULTA SOBRE NUESTROS CURSOS:



914 350 290 / 627 236 276



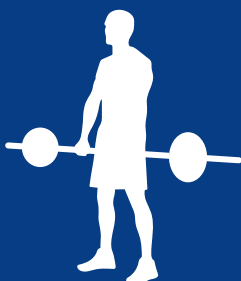
unea@grupothuban.com



Avenida de Brasilia 3-5
(28028) - Madrid



www.grupothuban.com



PRECIO



Precio : **400 €**

Los alumnos de GRUPO THUBAN cuentan con un descuento sobre el precio del curso, siendo **350€** el importe final.

FECHAS Y HORARIOS GRUPO FIN DE SEMANA

Modalidad:	En línea (retransmisión en directo)
Fechas:	21 y 22 de marzo 2026 18 y 19 de abril de 2026 23 y 24 de mayo de 2026
Horario:	Sábados de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 Domingos de 10:00 a 14:00

MATRICÚLATE A TRAVÉS DE LOS SIGUIENTES ACCESOS:

La matrícula solo se podrá realizar a través de los siguientes enlaces:



Para cualquier incidencia enviar un correo a unea@grupothuban.com

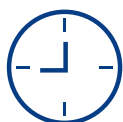
A TENER EN CUENTA



Marzo 2026.



36 horas de formación.



Turno fin de semana
Sábado y domingo.



Pago único a través de TPV virtual.



**Escuela de Naturopatía
de Grupo Thuban**