

Curso “Salud Integral”: De la Ciencia a la práctica

Actualizado 2025

Álvaro Puche

Bienvenid@ al curso “Salud Integral: De la Ciencia a la Práctica”

En este curso, te invitamos a dar un paso decisivo hacia un bienestar pleno, entendiendo cómo la ciencia puede transformar tu vida cotidiana. Aprenderás cómo tus elecciones, tanto físicas como mentales, afectan tu salud y cómo puedes tomar el control para mejorarla de manera efectiva y sostenible.

A través de tres bloques fundamentales, te proporcionaremos conocimientos valiosos que van desde la importancia de tus hábitos hasta cómo optimizar tu entrenamiento y nutrición para potenciar tu salud celular y rendimiento general. Aquí no solo aprenderás teoría, sino que también descubrirás cómo llevar todo ese conocimiento a la práctica para mejorar tu calidad de vida día a día.

Este curso está diseñado para aquellos que buscan cambiar su enfoque hacia la salud de manera integral, tomando decisiones conscientes que impacten positivamente en su cuerpo y mente. ¿Estás listo para transformar tu vida? ¡Nos encantaría acompañarte en este camino hacia una salud más equilibrada y efectiva!

- **BLOQUE FUNCIONAL 1: TODO DEPENDE DEL CÓMO Y EL CÓMO DEPENDE DE TI.**

- **1. GENÉTICA Y EPIGENÉTICA.**
 - **2. CONOCE TU CEREBRO.**
 - **3. SISTEMA ENDOCRINO Y TOMA DE DECISIONES.**
 - **4. CIENCIAS DEL DESCANSO: ENTRENA TU SUEÑO.**
 - **5. CRONOBIOLOGÍA Y CRONODISRUPCIÓN.**
 - **6. LUZ ROJA, ÁREAS VERDES, ZONAS AZULES.**
 - **7. OH LA, LÁ MADAMME SOL.**
- 

BLOQUE FUNCIONAL 2: ENTRENAMIENTO, SALUD Y VIDA CELULAR.

- **1. ANATOMÍA FUNCIONAL.**
 - **2. ASÍ SALTAS, ASÍ VIVES.**
 - **3. FISIOLOGÍA MUSCULAR.**
 - **4. SIN CONOCIMIENTO CELULAR CARECEMOS DE SENTIDO COMÚN.**
 - **5. APRENDE A ENTRENAR: COMIENZA Y PROGRESA.**
 - **6. METABOLISMO: CONOCE EN PROFUNDIDAD A TUS FUENTES DE ENERGÍA.**
 - **7. EL INTERRUPTOR DE LA SALUD EN EL SIGLO XXI.**
- 

BLOQUE FUNCIONAL 3: NUTRICIÓN, RENDIMIENTO Y SALUD.

- **1. NUTRIGENÓMICA: CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y SU FUNCIONAMIENTO.**
 - **2. LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER SOBRE LA OXIDACIÓN DE GRASAS Y NADIE TE DIJO.**
 - **3. TODO SOBRE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.**
 - **4. NUTRICIÓN MUSCULAR.**
 - **5. CEREBRO DE PAN.**
 - **6. APRENDE A INTERPRETAR UNA ANALÍTICA DE SANGRE.**
 - **7. DISEÑA TU PROPIA DIETA.**
- 

Para más información y como inscribirse contáctanos a :

info@alvaropuchegimenez.es

