专科文凭

糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义

得到了NBA的认可

tech 科学技术大学

tech 科学技术大学

专科文凭

糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义

- 模式:在线
- 时间:6个月
- 学历:TECH科技大学
- 时间:16小时/周
- 时间表:按你方便的
- 考试:在线

网络访问: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-sports-nutrition-diabetes-vegetarianism-veganism

目录

01 介绍 4

02 目标 8

03 课程管理 12

04 结构和内容 16

05 方法 22

06 学位 30

01

介绍

在运动实践中，出现了不同的问题，而这些问题的根源或解决课程都是营养和/或运动补充剂。有特殊情况的运动员往往由于缺乏照顾他们的专业人员的知识而被忽视，这就是为什么该课程培训学生能够在运动营养领域作为专业人员重点关注特殊情况的运动员。

“沉浸在这个完整的专科文凭的研究中，
提高你对运动员的营养建议的技能”

尽管先验的年龄和性别似乎不是需要考虑的决定性因素，但人们已经看到，在每个人群中都有某些情况和特殊性，无论是在代谢还是行为层面，都必须进行专门的研究，因为它们在年轻运动员、老年运动员和女性运动员之间可能有所不同，因此，当在体育界与这些群体中的任何一个合作时，有必要深入地了解它们。

越来越多的运动员选择排除动物源性食物的饮食，无论是出于宗教、伦理、环境等原因。事实证明，在饮食中没有任何一种食物是必不可少的，因为可以从不同的食物来源中获得不同的营养物质。然而，由于运动人群的需求增加，以及在获取营养物质时排除任何食物群所涉及的风险，在这种类型的人群中，由营养师-营养学家提供营养支持是必要的，他们能够为运动员提供最佳选择和食物组合。

营养师必须具备先进的知识，为患有糖尿病或严格遵循素食或纯素饮食的运动员提供营养咨询，这些情况意味着在营养和健康方面的具体调整。

专科文凭有多媒体内容，有助于获得所教授的知识，用最新的教育技术开发。反过来，它将使学生在一个情境和背景的学习环境中学习，在一个模拟的环境中提供专注于解决真实问题的训练。

由于这是一个在线课程，学生不受固定时间表的限制，也不需要转移到另一个物理地点，而是可以在一天中的任何时间访问内容，平衡他们的工作或个人生活与学术生活。

这个**糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义专科文凭**包含市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 图形化、示意图和突出的实用性内容专业实践收集基本信息
- 可以进行自我评估过程的练习，以推进学习
- 基于互动算法的学习系统，用于为有营养问题的病人做决策
- 理论讲座、向专家提问、关于争议问题的讨论论坛和个人反思工作
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

> 了解最适合每类运动员的饮食，你将能够给出更多个性化的建议”

“这个专科文凭可能是你在选择进修课程方面最好的投资，原因有二：除了更新你在糖尿病、素食主义和素食主义方面的运动营养知识外，你还将获得TECH科技大学的学位”

这个专科文凭允许你在模拟环境中训练，这提供了身临其境的学习体验，为真实情况进行训练。

这个100%在线的专科文凭将允许你将你的学习与你的专业工作相结合，同时增加你在这个领域的知识。

其教学人员包括来自健康领域的营养，他们将自己的工作经验带到了培训中，还有来自主要协会和著名大学的公认专家。

课程的多媒体内容是用最新的教育技术开发的，将允许专业人员进行情景式学习，即一个模拟的环境，提供一个为真实情况设计的培训。

该课程的设计侧重于基于问题的学习，通过这种方式，专业人员必须尝试解决他们在整个学术课程中所面临的不同专业实践情况。为此，专业人员将得到由著名和经验丰富的运动营养专家创建的创新互动视频系统的帮助。

02

目标

该课程的主要目标是发展理论和实践学习，使体育科学专业人员能够以实用和严谨的方式掌握特殊人群的运动营养研究。

“这个进修课程将在你的日常实践中创造一种安全感，这将有助于你在个人和专业方面的成长”

总体目标

- 管理专业和非专业运动员的营养计划的高级知识，以保证体育锻炼的健康表现
- 管理不同学科的专业运动员的营养计划的高级知识，以实现最大的运动表现
- 管理团队项目中专业运动员的营养计划方面的高级知识，以实现最大的运动表现
- 管理和巩固主动性和创业精神，建立与体育活动和运动中的营养有关的项目
- 知道如何将不同的科学进展纳入自己的专业领域
- 有能力在多学科环境中工作
- 对专业领域的发展背景有高级的理解
- 检测与体育锻炼有关的营养改变的可能迹象的高级技能
- 通过教学过程管理必要的技能，使他们能够通过与硕士中的教师和专业人员建立的联系，以及独立地在运动营养领域继续培训和学习
- 专门研究肌肉组织的结构及其在运动中的意义
- 了解运动员在不同病理生理情况下的能量和营养需求
- 专门研究运动员在不同年龄和性别情况下的能量和营养需求
- 专注于预防和治疗受伤运动员的饮食策略
- 专门研究儿童运动员的能量和营养需求
- 专门研究残奥会运动员的能量和营养需求

“一个独特的、关键的和决定性的培训经验，以促进你的职业发展”

具体目标

模块1.不同阶段或特定人群

- 解释不同群体的运动员在营养方面应考虑的特殊生理特征
- 深入了解影响这些群体的营养方式的外部和内部因素

模块2.素食主义

- 区分不同类型的素食运动员
- 要深入了解所犯的主要错误
- 应对男女运动员的严重营养缺乏问题
- 掌握技能，使运动员在搭配食物时能够配备最佳工具

模块3.I型糖尿病运动员

- 建立糖尿病在休息和运动时的生理和生化机制
- 深入了解糖尿病患者使用的不同胰岛素或药物的工作原理
- 评估糖尿病患者在日常生活中的营养需求，并通过锻炼来改善他们的健康状况
- 深化为不同学科的糖尿病运动员制定营养计划所需的知识，以改善他们的健康和表现
- 确立目前糖尿病患者的致病辅助工具的证据状况

03

课程管理

TECH教学团队是运动营养学方面的专家，在业内有广泛的威望，是具有多年教学经验的专业人员，他们共同帮助学生在专业方面给予推动。为此，他们以该领域的最新培训开发了这个课程学位，让你在这一领域进行培训并提高你的技能。

“向最好的专业人士学习，自己
也成为一名成功的专业人士”

国际客座董事

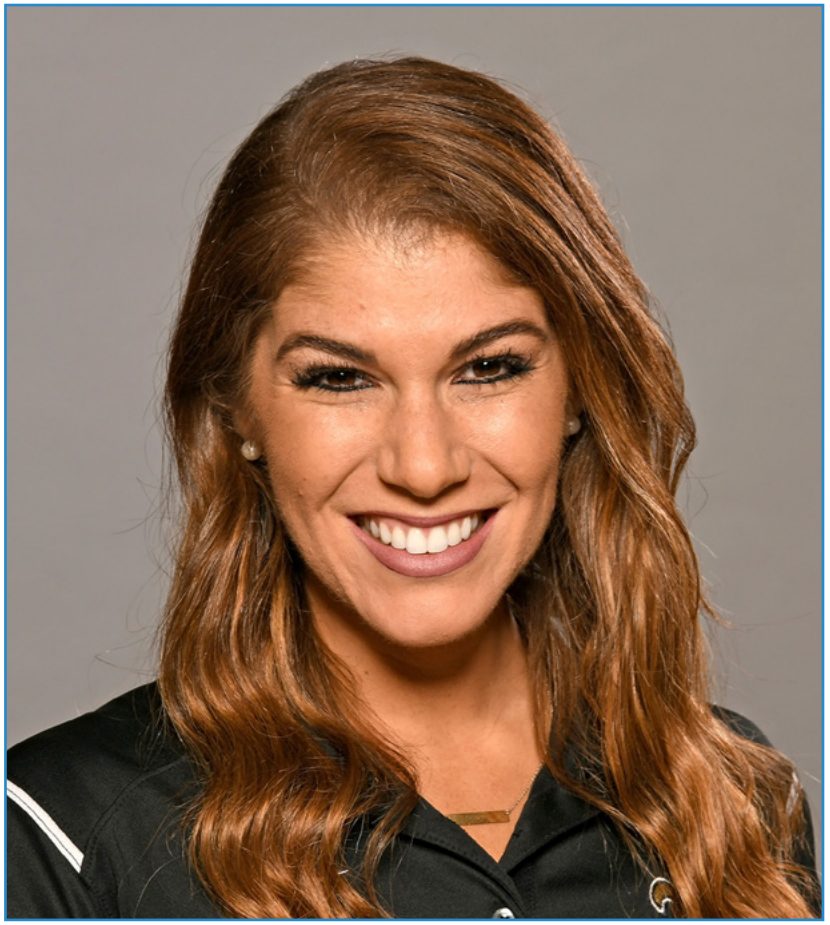
Jamie Meeks 在她的职业生涯中展现了对**运动营养学**的专注。在路易斯安那州立大学获得该专业学位后，她迅速脱颖而出。她的才华和奉献精神得到了认可，她荣获了路易斯安那州营养协会颁发的年轻营养师年度**奖项**，这一成就标志着她成功职业生涯的开端。

完成学士学位后，Jamie Meeks 继续在阿肯色大学深造，完成了她的**营养学**实习。随后，她在路易斯安那州立大学获得了运动生理学硕士学位。她对帮助运动员实现最大潜力的热情和对卓越的不懈追求使她成为体育营养社区中的重要人物。

她在这一领域的深厚知识使她成为路易斯安那州立大学体育部门历史上**首位**的**运动营养主任**。在那里，她开发了创新项目，满足运动员的营养需求，并教育他们关于**适当饮食**对**优化表现**的重要性。

随后，她担任了NFL新奥尔良圣徒队的**运动营养主任**。在这个职位上，她致力于确保职业球员获得最佳的营养关怀，与教练、体能教练和医疗团队紧密合作，以优化个人的表现和健康。

因此，Jamie Meeks 被认为是她领域的真正领导者，是多个专业协会的积极成员，推动着国家级**运动营养学**的进步。她还是**营养与营养学院**和**认证与专业运动营养师协会**的成员。

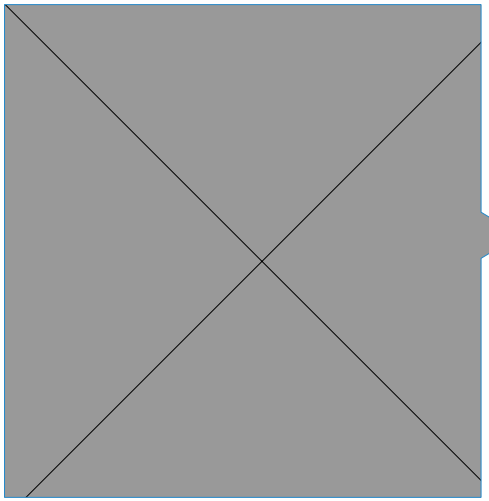


Meeks, Jamie 女士

- NFL新奥尔良圣徒队运动营养主任，美国路易斯安那州
- 路易斯安那州立大学运动营养协调员
- 美国营养与营养学院注册营养师
- 运动营养学专业认证专家
- 路易斯安那州立大学运动生理学硕士学位
- 路易斯安那州立大学营养学学士学位
- 路易斯安那州营养协会
- 认证与专业运动营养师协会
- 心血管与健康运动营养实践小组

“感谢 TECH，你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

管理人员



Alonso Hernández, Javier 博士

- 职业足球俱乐部的营养师
- 负责Albacete Balompié的运动营养领域的工作
- 负责UCAM Murcia足球俱乐部的运动营养领域
- 纽崔莱的科学顾问
- Impulso中心的营养顾问
- 讲师和研究生课程协调人
- UCAM的营养和食品安全博士
- 毕业于墨西哥国立自治大学人类营养与饮食学专业
- 墨西哥国立大学临床营养学硕士
- 西班牙营养与饮食学院的正式成员

教师

Martínez Noguera, Francisco Javier 博士

- CIARD-UCAM的运动营养师
- 豪尔赫-莱多(Clinica Fisioterapia Jorge Lledó)诊所的运动营养师
- CIARD-UCAM的研究助理
- UCAM穆尔西亚足球俱乐部的运动营养师
- SANO中心的营养师
- UCAM穆尔西亚篮球俱乐部的运动营养师
- 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学的体育科学博士
- 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学人类营养与饮食学专业毕业
- 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学营养与食品安全专业硕士研究生

Ramírez Manuera, Marta 女士

- 力量运动方面的运动营养师专家
- M10健康和健身中心的营养师
- Mario Ortiz Nutrition的营养师
- 运动营养课程和研讨会的培训师
- 在有关运动营养的会议和研讨会上发言
- 墨西哥国立大学人类营养与饮食学专业毕业生
- UCAM的体育活动和运动营养学硕士学位

Arcusa, Raúl 博士

- 职业足球俱乐部Club Deportivo Castellón的营养师
- 卡斯特利翁的几个半职业俱乐部的营养师
- 穆尔西亚天主教大学的研究员
- 大学本科和研究生课程的讲师
- 人类营养与饮食毕业学位
- 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位

“借此机会了解这一领域的最新进展，并将其应用于你的日常实践”

04

结构和内容

内容的结构是由一个专业团队设计的，他们对培训在日常实践中的意义了如指掌，了解运动营养教育中的相关时事，并致力于利用新的教育技术进行优质教学。

“这个糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义专科文凭 包含市场上最完整和最新的科学课程”

模块1.不同阶段或特定人群

1.1. 女运动员的营养
- 1.1.1. 限制性因素
- 1.1.2. 要求

1.2. 月经周期
- 1.2.1. 黄体期
- 1.2.2. 卵泡期

1.3. 三合会
- 1.3.1. 闭经
- 1.3.2. 骨质疏松症

1.4. 怀孕女运动员的营养
- 1.4.1.能源需求
- 1.4.2.微量营养素

1.5. 体育锻炼对儿童运动员的影响
- 1.5.1. 力量训练
- 1.5.2. 耐力训练

1.6. 儿童运动员的营养教育
- 1.6.1. 糖
- 1.6.2. TCA

1.7. 儿童运动员的营养需求
- 1.7.1. 碳水化合物
- 1.7.2. 蛋白质

1.8. 与老龄化相关的变化
- 1.8.1. 身体脂肪的百分比
- 1.8.2. 肌肉质量

1.9. 高龄运动员的主要问题
- 1.9.1. 关节
- 1.9.2. 心血管健康

1.10. 高龄运动员的有趣补充
- 1.10.1. 乳清蛋白
- 1.10.2. 肌酸

模块2.素食主义

2.1. 体育史上的素食主义
- 2.1.1. 体育运动中素食主义的开端
- 2.1.2. 今天的素食运动员

2.2. 不同类型的素食(改变素食一词)
- 2.2.1. 纯素食运动者
- 2.2.2. 素食运动者

2.3. 素食运动员的常见错误
- 2.3.1. 能量平衡
- 2.3.2. 蛋白质摄入量

2.4. 维生素B12
- 2.4.1. 补充B12
- 2.4.2. 螺旋藻的生物利用度

2.5. 纯素食/素食饮食中的蛋白质来源
- 2.5.1. 蛋白质质量
- 2.5.2. 环境的可持续性

2.6. 素食者的其他关键营养物质
- 2.6.1. ALA向EPA/DHA的转化
- 2.6.2. 铁、钙、维生素D和锌

2.7. 生物化学评估/营养素缺乏症
- 2.7.1. 贫血
- 2.7.2. 肌肉疏松症

2.8. 素食主义者VS杂食性进食
- 2.8.1. 进化的喂养
- 2.8.2. 目前的饮食

2.9. 促效剂
- 2.9.1. 肌酸
- 2.9.2. 蔬菜蛋白

2.10. 减少营养吸收的因素
- 2.10.1. 高纤维摄入
- 2.10.2. 草酸盐

模块3.型糖尿病运动员

3.1. 了解糖尿病及其病理
- 3.1.1. 糖尿病的发病率
- 3.1.2. 糖尿病的病理生理学
- 3.1.3. 糖尿病的后果

3.2. 糖尿病患者的运动生理学
- 3.2.1. 最大、次大运动量和运动中的肌肉代谢
- 3.2.2. 糖尿病患者运动时的代谢差异

3.3. I型糖尿病患者的运动
- 3.3.1. 低血糖症、高血糖症和营养管理的调整
- 3.3.2. 运动的时间和碳水化合物的摄入

3.4. II型糖尿病患者的运动血糖控制
- 3.4.1. II型糖尿病患者进行体育活动的风险
- 3.4.2. 运动对2型糖尿病患者的好处

3.5. 儿童和青少年糖尿病患者的运动情况
- 3.5.1. 运动的代谢效应
- 3.5.2. 运动期间的注意事项

3.6. 胰岛素治疗和运动
- 3.6.1. 胰岛素输液泵
- 3.6.2. 胰岛素的类型

3.7. I型糖尿病患者在运动和锻炼期间的营养策略
- 3.7.1. 从理论到实践
- 3.7.2. 体育锻炼前、中和后的碳水化合物摄入量
- 3.7.3. 体育锻炼前、中、后的水合作用

3.8. 耐力运动中的营养计划
- 3.8.1. 马拉松
- 3.8.2. 骑自行车

3.9. 团队运动中的营养计划
- 3.9.1. 足球
- 3.9.2. 橄榄球

3.10. 运动补充剂和糖尿病
- 3.10.1. 对糖尿病运动员有潜在益处的保健品

“这将是推动你职业生涯的一个关键培训”

05

方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的:**再学习**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。

发现再学习，这个系统放弃了传统的线性学习，带你体验循环教学系统:这种学习方式已经证明了其巨大的有效性，尤其是在需要记忆的科目中”

案例研究，了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化，竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

> 和TECH,你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式”

你将进入一个以重复为基础的学习系统，在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

> 我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做?这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

再学习方法

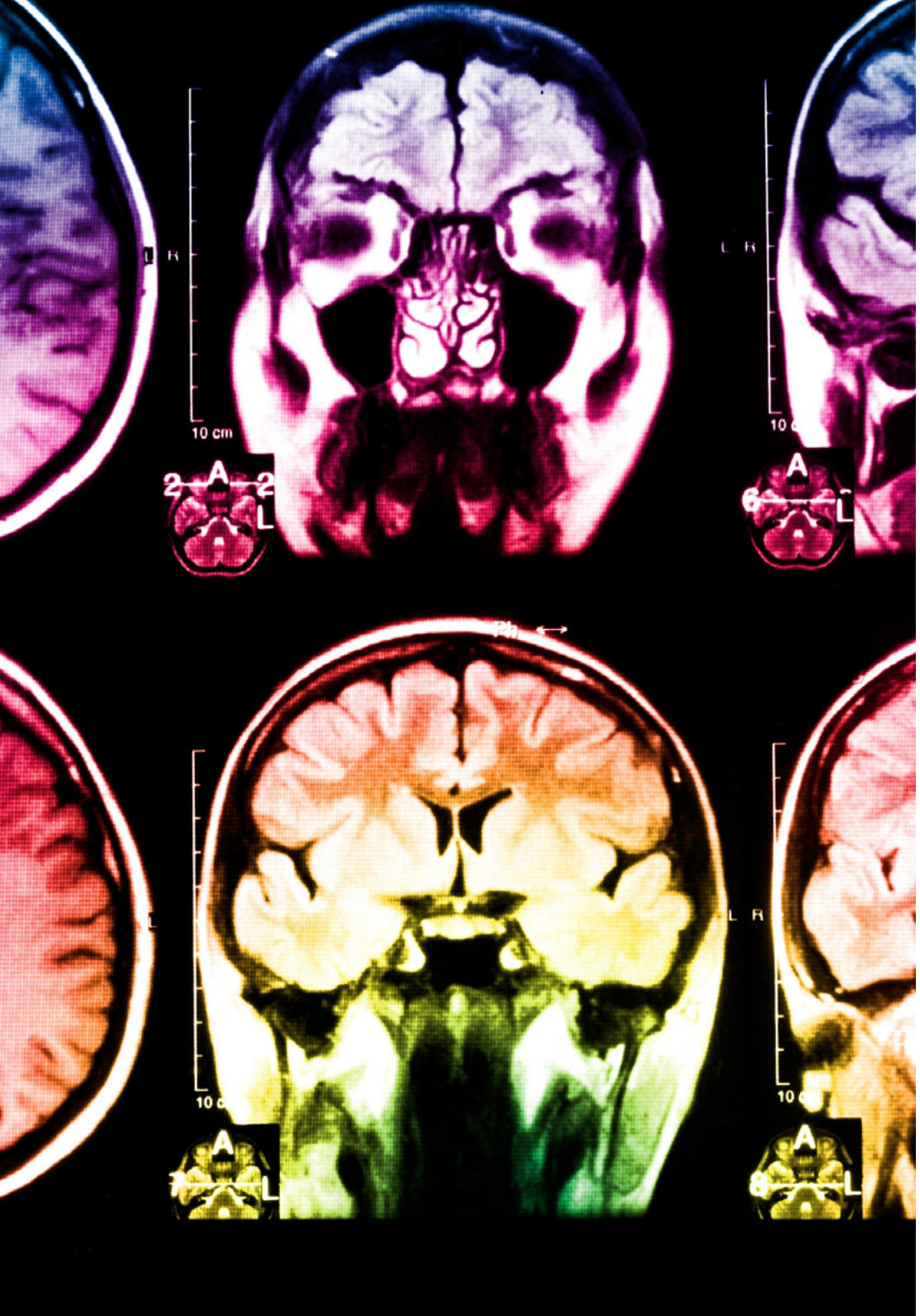
TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合，在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究:再学习。

> 在2019年，我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH，你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为再学习。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年，我们成功地提高了学生的整体满意度（教学质量，材料质量，课程结构，目标……），与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



在我们的方案中，学习不是一个线性的过程，而是以螺旋式的方式发生（学习，解除学习，忘记和重新学习）。因此，我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生，在生物化学，遗传学，外科，国际法，管理技能，体育科学，哲学，法律，工程，新闻，历史，金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的，大学学生的社会经济状况很好，平均年龄为43.5岁。

> 再学习将使你的学习事半功倍，表现更出色，使你更多地参与到训练中，培养批判精神，捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

从神经科学领域的最新科学证据来看，我们不仅知道如何组织信息，想法，图像y记忆，而且知道我们学到东西的地方和背景，这是我们记住它并将其储存在海马体的根本原因，并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式，在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中，我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。

该方案提供了最好的教育材料，为专业人士做了充分准备：

学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的，因此，教学的发展是具体的。

然后，这些内容被应用于视听格式，创造了TECH在线工作方法。所有这些，都是用最新的技术，提供最高质量的材料，供学生使用。

大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

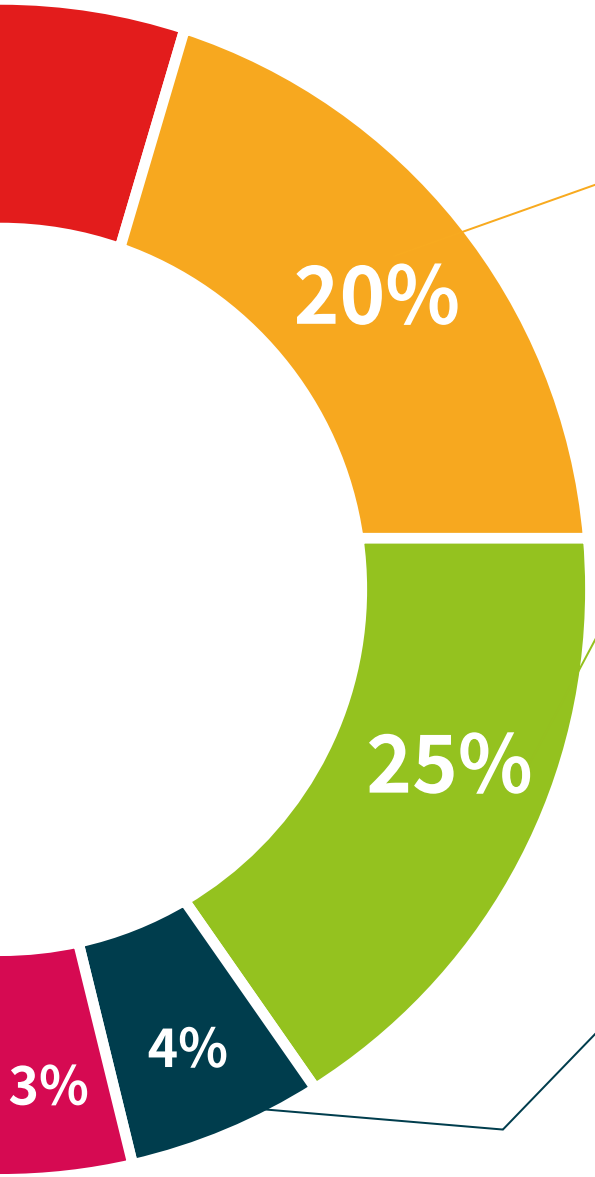
向专家学习可以加强知识和记忆，并为未来的困难决策建立信心。

技能和能力的实践

你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内，我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。

延伸阅读

最近的文章，共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里，学生可以获得他们完成培训所需的一切。



案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍，分析和辅导案例。

互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中，其中包括音频，视频，图像，图表和概念图，以强化知识。

这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。

测试和循环测试

在整个课程中，通过评估和自我评估活动和练习，定期评估和重新评估学习者的知识：通过这种方式，学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。

06

学位

糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义专科文凭除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。

“顺利完成该课程并获得大学学位，无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

评估通过后，学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**专科文凭**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格，并将满足工作交流，竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位：**糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义专科文凭**

官方学时：**450小时**

tech 科学技术大学

授予

文凭

_____先生/女士，身份证号码_____

顺利通过并获得认证的课程是

专科文凭

糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义

。

这是一个由本大学授予的学位，相当于450个小时，
开始日期是 dd/mm/aaaa,结束日期是dd/mm/aaaa。

截至2018年6月28日，TECH是一所被公共教育部认可的私立高等教育机构。

2020年六月17日

Tere Guevara Navarro女士
校长

这个文凭如果要在各个国家职业中使用的话，需要和合规当局颁发的文凭一起使用。 Unique TECH Code: AFWORD23S techtitute.com/certificates

*海牙认证。如果学生要求有海牙认证的毕业证书，TECH EDUCATION将作出必要的安排，并收取额外的费用。

tech 科学技术大学

专科文凭

糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义

- 模式：在线
- 时间：6个月
- 学历：TECH科技大学
- 时间：16小时/周
- 时间表：按你方便的
- 考试：在线

专科文凭

糖尿病的运动营养，素食主义和纯素主义

得到了NBA的认可

tech 科学技术大学