



PROGRAMA

La Ciencia del Rendimiento: Nutrición, Entrenamiento y Mentalidad.

Los horarios pueden sufrir modificaciones.

MÓDULO 1

- | | |
|---------------|--|
| 7:00 - 8.15 | ACREDITACIÓN |
| 8:30 - 9:00 | Apertura y presentación de ponentes.
Composición corporal, Nutrición, Suplementos - Mitos y Realidades Científicas. Francis Holway. |
| 9:00 - 9.45 | RED-S - La baja disponibilidad energética y su impacto en la salud y el rendimiento deportivo. Antonella Robledo Irigoyen |
| 9:45 - 10:00 | Preguntas del público. Host Francis Holway. |
| 10:00 - 10:45 | Entrenamiento Híbrido: Combinando Fuerza y Cardio para optimizar resultados. Marcos Vázquez. |
| 10:45 - 11:00 | Preguntas del público. Host Francis Holway. |
| 11:00 - 11.45 | Carbohidratos, fruta y picos de glucosa: la verdad que nadie te cuenta. Ismael Galancho. |
| 11:45 - 12:00 | Preguntas del público. Host Francis Holway. |
| 12:00 - 12.45 | Optimización hormonal en salud, estética y rendimiento: ¿Más es mejor? Borja Bandera. |
| 12:45 - 13:00 | Preguntas del público. Host Francis Holway. |
| 13:00 - 15:00 | RECESO |



PROGRAMA

La Ciencia del Rendimiento: Nutrición, Entrenamiento y Mentalidad.

Los horarios pueden sufrir modificaciones.

MÓDULO 2

- 15:00 - 15.30 Optimización metabólica en longevidad: ¿qué debemos saber? Borja Bandera.**
- 15:30 - 15:45 Preguntas del público. Host Francis Holway.**
- 15:45 - 16.00 Proteína: ¿Cuánta necesitamos realmente? Ismael Galancho.**
- 16:00 - 16:15 Preguntas del público. Host Francis Holway.**
- 16:15 - 16:30 El costo invisible del alto rendimiento. Antonella Robledo Irigoyen.**
- 16:30 - 16:45 Preguntas del público. Host Francis Holway.**
- 16:45 - 17.00 Estoicismo para la Salud y el Rendimiento. Marcos Vázquez.**
- 17:00 - 17:15 Preguntas del público. Host Francis Holway.**
- 17:15 - 17:45 Optimización metabólica en longevidad. ¿Qué debemos saber? Borja Bandera.**
- 17:45 - 18:00 Preguntas del público. Host Francis Holway.**
- 18:00 - 19:00 MESA REDONDA - Interacción con el público, preguntas. Francis Holway, Ismael Galancho, Antonella Robledo Irigoyen, Marcos Vázquez y Borja Bandera.**