



SuizMED

Zbinden Ciencia y Clínica Deportiva

PROGRAMA MUJER ÉLITE

DESTINADO A MUJERES DEPORTISTAS QUE
BUSQUEN MEJORAR SU RENDIMIENTO DE MANERA
ESPECIALIZADA Y ALCANZAR EL
PROFESIONALISMO EN EL MUNDO DEL DEPORTE Y
LA COMPETICIÓN

CHRISTIANE ENDLER



SuizMED

Zbinden Ciencia y Clínica Deportiva

“EL PROGRAMA MUJER ÉLITE LOGRA ENGLOBAR TODOS LOS ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA SER UN ATLETA PROFESIONAL, DE ADENTRO HACIA AFUERA. ES FUNDAMENTAL QUE CONOZCAMOS EN PROFUNDIDAD CÓMO MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO Y CÓMO AUTOGESTIONARNOS PARA CONSEGUIR NUESTROS OBJETIVOS DEPORTIVOS”

CUANDO NOS ENFRENTAMOS A LA FIGURA FEMENINA DE "DEPORTISTA DE ÉLITE", NO PODEMOS DEJAR DE LADO EL CICLO MENSTRUAL DE LA MUJER, UNO DE LOS RITMOS BIOLÓGICOS MÁS IMPORTANTES LUEGO DEL RITMO CIRCADIANO.

EL **CICLO MENSTRUAL** SE GENERA MEDIANTE LA INTERACCIÓN DE DIVERSAS HORMONAS, PROVOCANDO CAMBIOS NO SOLO EN EL TRACTO REPRODUCTIVO, SINO QUE TAMBIÉN EN MUCHOS OTROS TEJIDOS CORPORALES.

"MUJERES DE ÉLITE" DE **SUIZMED** PROPONE UN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA MUJERES DEPORTISTAS CREADO EN FUNCIÓN DEL CICLO MENSTRUAL DE LAS ATLETAS, AJUSTÁNDOSE A LAS NECESIDADES PARTICULARES DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA EN LA QUE SE DESENVUELVAN, EL CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN, TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA FASE DEL CICLO EN LA QUE SE ENCUENTREN.





*Suiz*MED

Zbinden Ciencia y Clínica Deportiva



“CONSTRUYENDO LAS BASES”

DESCRIPCIÓN GENERAL



EL PROGRAMA MUJER ÉLITE ESTÁ DISEÑADO PARA ACOMPAÑAR A DEPORTISTAS, INDEPENDIENTE DE SU EDAD, EN EL CAMINO A LA EXCELENCIA Y EL PROFESIONALISMO.

COMPUESTO POR:

- ❖ EVALUACIÓN INICIAL
- ❖ CONSULTA NUTRICIONAL
- ❖ 8 SESIONES DE CONSULTORÍA CON PROFESIONALES CAPACITADOS EN RENDIMIENTO DEPORTIVO EN MUJERES
- ❖ EVALUACIÓN FINAL Y CIERRE DE CICLO



CONTENIDOS A TRATAR

LOS TEMAS PRESENTADOS A CONTINUACIÓN SE ABORDARÁN DE MANERA **PERSONALIZADA** SEGÚN LAS **NECESIDADES Y CARACTERÍSTICAS** DE LA DEPORTISTA, MARCANDO UNA DIFERENCIA SUSTANCIAL EN TODAS NUESTRAS “MUJERES DE ÉLITE”

- ❖ DEMANDAS FÍSICAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA
- ❖ DIFERENCIAS ENTRE MUJERES Y HOMBRES A LA HORA DE ENTRENAR
- ❖ ENTENDIENDO EL CICLO MENSTRUAL Y SU IMPLICANCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO
- ❖ CÓMO DEBEN ENTRENAR LAS MUJERES
- ❖ NUTRICIÓN PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN MUJERES
- ❖ LESIONES Y FACTORES PREDISPONENTES
- ❖ DESCANSO Y RECUPERACIÓN
- ❖ CONSEJOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS



¿QUIERES SER UNA MUJER DE ÉLITE?



ENTENDEREMOS EN CONJUNTO LAS DEMANDAS DE TU ACTIVIDAD. CÓMO OBJETIVAR Y MONITORIZAR LA CARGA DE ENTRENAMIENTO DE MANERA AUTÓNOMA.

CONOCERÁS LAS DIFERENCIAS BIOLÓGICAS ENTRE MUJERES Y HOMBRES, Y CÓMO IMPACTAN LA PRÁCTICA DEPORTIVA A TRAVÉS DE LA COMPRESIÓN PROFUNDA DEL CICLO MENSTRUAL Y LA INFLUENCIA DE ÉSTE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO.

A PARTIR DE AHÍ, ENTENDERÁS CÓMO SE REALIZA LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA MUJERES, CÓMO OPTIMIZAR TU PLAN ALIMENTARIO, Y CÓMO MANEJAR LA POSIBLE APARICIÓN DE LESIONES.

POR OTRA PARTE, RESTAURAR LOS NIVELES DE RENDIMIENTO PREVIOS A LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO O A LA COMPETICIÓN DE MANERA EFICAZ Y EFICIENTE ES ESENCIAL EN TODAS LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS, POR LO QUE LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA UNA RECUPERACIÓN ÓPTIMA ES PIEZA FUNDAMENTAL EN LA PLANIFICACIÓN.

¡EN SUIZMED QUEREMOS ACOMPAÑARTE EN ESTE CAMINO AL ÉXITO!

ÚNETE A NUESTRO PROGRAMA SI ERES UNA “MUJER DE ÉLITE”.



SuizMED

Zbinden Ciencia y Clínica Deportiva

PROGRAMA MUJER ÉLITE

DESTINADO A MUJERES DEPORTISTAS QUE
BUSQUEN MEJORAR SU RENDIMIENTO DE MANERA
ESPECIALIZADA Y ALCANZAR EL
PROFESIONALISMO EN EL MUNDO DEL DEPORTE Y
LA COMPETICIÓN