



**CERTIFICA QUE**

**DANIEL PÁEZ**

**25296069**

Efectuó el examen del curso

**GUÍA BÁSICA PARA BAJAR DE PESO Y TONIFICAR TU CUERPO**

Con una duración de 20 horas

Realizado OnLine mediante la plataforma de certificación de AulaFacil.com

Calificación: 7

OBTENIENDO EL CERTIFICADO DE **APTITUD**

Fecha Certificación: 02 de marzo de 2022



(Firma alumno)

**www.AulaFacil.com**  
**CIF B-82812322**

**DANIEL PÁEZ**  
**25296069**



Verificar validez del certificado mediante la imagen QR, o visitando

<https://usuarios.aulafacil.com/validar-certificado/2022030255-2721f1>

# Temario del Curso

0. Introducción
1. ¿Cómo superar la Gula?
2. Formas fáciles de quemar calorías
3. Dieta Vs Tonificación
4. Beneficios de los jugos naturales para perder peso
5. Dieta Macrobiótica
6. Dieta vegetariana para perder peso
7. Una Dieta sin Glúten
8. Diferentes planes para hacer dieta
9. El Veganismo
10. El Veganismo como dieta
11. El té verde para perder peso
12. El aceite de oliva, una opción saludable para tu dieta
13. Efectos negativos de las dietas
14. Efectos de las máquinas caminadoras
15. Equilibrando tu vida y tu entretenimiento
16. Yoga, una práctica efectiva para adelgazar
17. Ejercicio físico y oxigenación muscular
18. Ejercicios para tonificar los glúteos
19. Ejercicios para el abdomen
20. Ejercicios para la cintura
21. Plan para adelgazar
22. Comida Saludable = Peso Saludable
23. ¿Debo renunciar a mi comida favorita?
24. Mejorando nuestros hábitos alimenticios
25. Evitar recuperar el peso perdido
26. Actividad física para un peso saludable
27. ¿Cuánta actividad física debemos realizar?
28. Calorías usadas en actividades normales
29. Evaluando nuestro peso
30. Balanceando las calorías
31. Vitaminas y Minerales
32. Conclusiones