



**Mi Universidad**

## **Tarea I**

*Nombre del Alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar*

*Nombre del tema: Tarea I*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Taller del emprendedor*

*Nombre del profesor: Gerardo Garduño*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición*

*Cuatrimestre: 9°*

*Lugar y fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas a 18 de mayo del 2022*

El presente proyecto consta de un centro de acondicionamiento físico, de musculación y deportivo donde se implementan diferentes métodos de entrenamiento personalizado para lograr un óptimo rendimiento deportivo.

Cuenta con un consultorio de nutrición deportiva el cual busca la sinergia de la alimentación con el entrenamiento para obtener un rendimiento adecuado y potenciar los resultados obtenidos en cada individuo. El servicio de consultoría nutricional es de forma optativa y personalizada pormenorizando las diferencias metabólicas y energéticas de cada persona.

La propuesta va dirigida a la población de la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas, en un rango de 15 a 50 años de edad, la cual quiera mejorar su salud, aspecto físico (mejor calidad muscular); y atletas que deseen potenciar sus habilidades motrices y su rendimiento deportivo.

La ventaja del proyecto que el proyecto presenta sobre los gimnasios de la ciudad es que cuenta con instalaciones adecuadas para desarrollar distintos métodos de entrenamiento como bodybuilding, calistenia, crossfit y entrenamiento funcional; para lograr un cambio físico significativo, aprovechar de manera gradual las capacidades motrices de cada individuo y evitar desbalances musculares.

El personal que labora está capacitado en cada área que el gimnasio ofrece, como son las pesas, entrenamiento funcional, corsstrainig, calistenia, alto rendimiento y nutrición deportiva para garantizar los resultados de cada persona.