



# **ISSN COLOMBIA 2022**

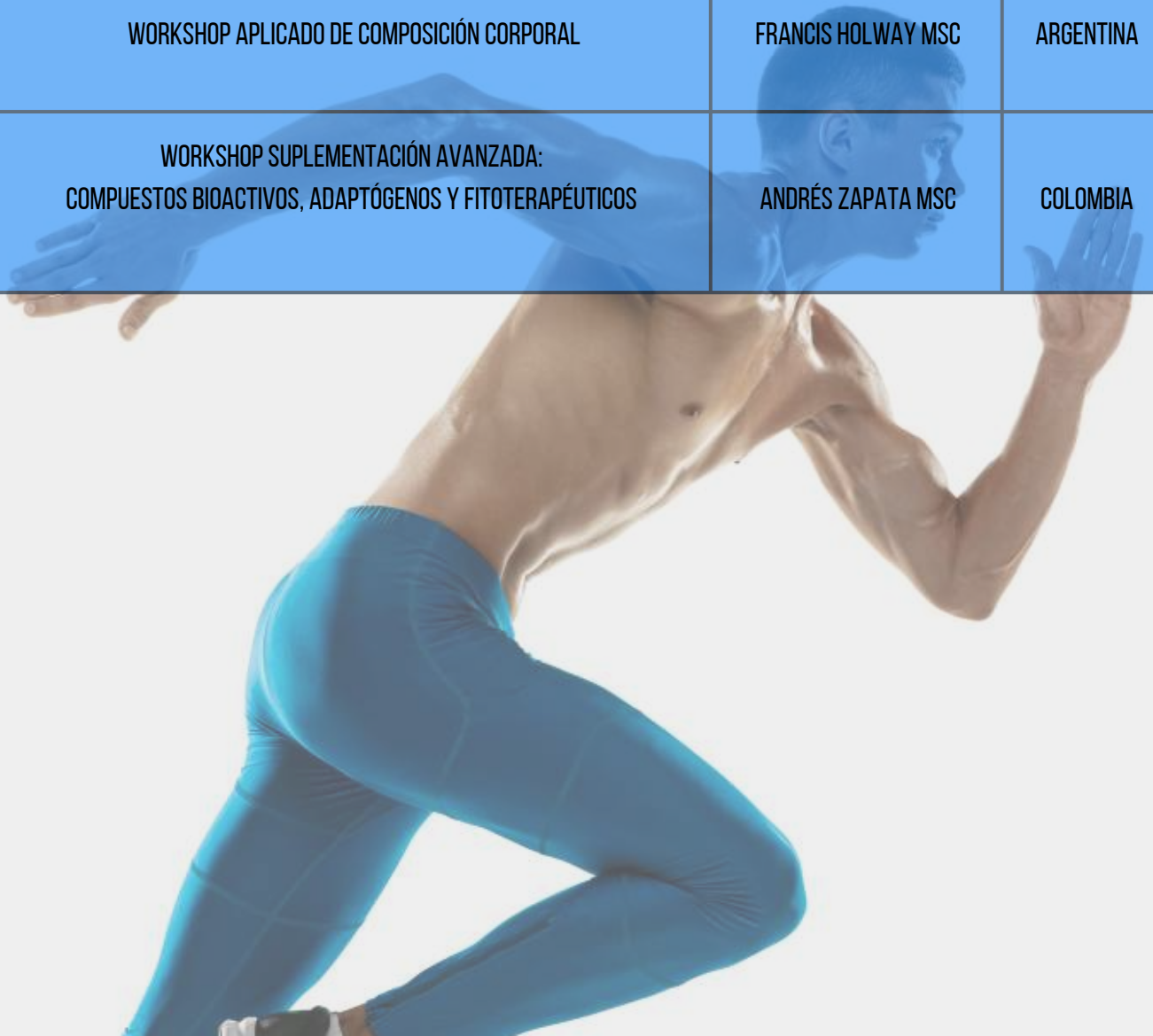
**WORKSHOPS  
17 DE NOVIEMBRE**

**CONGRESO  
18 Y 19 DE NOVIEMBRE**

# ISSN COLOMBIA 2022

## WORKSHOPS - JUEVES 17 DE NOVIEMBRE

| HORARIO        | TEMA   | CONFERENCISTA      | PAÍS      |
|----------------|--|--------------------|-----------|
| 9:00- 12:00 AM | WORKSHOP SUPLEMENTACIÓN APLICADA:<br>CAFÉINA, CREATINA, BETA ALANINA Y OMEGA 3             | SCOTT FORBES PHD   | CANADÁ    |
| 1:00-4:00 PM   | WORKSHOP APLICADO DE COMPOSICIÓN CORPORAL  | FRANCIS HOLWAY MSC | ARGENTINA |
| 5:00-8:00 PM   | WORKSHOP SUPLEMENTACIÓN AVANZADA:<br>COMPUESTOS BIOACTIVOS, ADAPTÓGENOS Y FITOTERAPÉUTICOS | ANDRÉS ZAPATA MSC  | COLOMBIA  |



# ISSN COLOMBIA 2022

## DÍA 1 - VIERNES 18 DE NOVIEMBRE

| HORARIO         | TEMA   | CONFERENCISTA        | PAÍS           |
|-----------------|--|----------------------|----------------|
| 8:00-9:00 AM    | ACREDITACIÓN   |                      |                |
| 9:00- 10:00 AM  | EL MICROBIOMA: SALUD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO   | DOUGLAS KALMAN       | ESTADOS UNIDOS |
| 10:00- 11:00 AM | ¿AYUNAR O DES-AYUNAR? IMPACTO EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RENDIMIENTO                                      | MATTHEW STRATTON PHD | ESTADOS UNIDOS |
| 11:00- 11:15 AM | RECESO   |                      |                |
| 11:15- 12:15 M  | 10 CONSEJOS QUE TODO NUTRICIONISTA DEPORTIVO DEBE SABER  | ERIK BUSTILLO MSC    | ESTADOS UNIDOS |
| 12:15- 1:45 PM  | ALMUERZO   |                      |                |
| 1:45- 2:45 PM   | DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA Y CONSUMO DE PROTEÍNAS ANTES DEL EJERCICIO VS ENTRENAMIENTO EN AYUNAS                | CHAD KERKSICK PHD    | ESTADOS UNIDOS |
| 2:45- 3:45 PM   | INTERVENCIONES NUTRICIONALES Y SUPLEMENTACIÓN PARA PROMOVER ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS Y DE RENDIMIENTO EN HIIT | SCOTT FORBES PHD     | CANADÁ         |
| 3:45- 4:00 PM   | RECESO   |                      |                |
| 4:00- 5:00 PM   | SUPLEMENTACIÓN CON CURCUMINA: NUEVOS HALLAZGOS, APLICACIONES EN SALUD Y DEPORTE                                | ANDRÉS ZAPATA MSC    | COLOMBIA       |
| 5:00- 6:00 PM   | ABORDAJE NUTRICIONAL DE LA MUJER DEPORTISTA  | FRANCIS HOLWAY MSC   | ARGENTINA      |

# ISSN COLOMBIA 2022

## DÍA 2 - SABADO 18 DE NOVIEMBRE

| HORARIO        | TEMA   | CONFERENCISTA        | PAÍS           |
|----------------|--|----------------------|----------------|
| 9:00-10:00 AM  | FORMAS DIETÉTICAS Y COMPLEMENTARIAS PARA INFLUIR EN LA BIOTA INTESTINAL EN SALUD Y EL DEPORTE  | DOUGLAS KALMAN       | ESTADOS UNIDOS |
| 10:00-11:00 AM | PROTEÍNAS VEGETALES: ADAPTACIONES AL EJERCICIO, EFECTOS EN LA RECUPERACIÓN Y CONSIDERACIONES EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES                            | CHAD KERKSICK PHD    | ESTADOS UNIDOS |
| 11:00-11:15 AM | RECESO   |                      |                |
| 11:15-12:15 M  | AYUNO INTERMITENTE: EFECTOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL, RESPUESTAS FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS Y CONSIDERACIONES PRÁCTICAS EN PROGRAMAS DE AYUNO INTERMITENTE | MATTHEW STRATTON PHD | ESTADOS UNIDOS |
| 12:15-1:45 PM  | ALMUERZO   |                      |                |
| 1:45-2:45 PM   | SUPLEMENTACIÓN CON CREATINA: NUEVOS HALLAZGOS EN SALUD, RENDIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA  | SCOTT FORBES PHD     | CANADÁ         |
| 2:45-3:45 PM   | LA NUTRICIÓN PARA CROSSFIT™ ES MÁS QUE SIMPLEMENTE "COMER CARNE Y VEGETALES, NUECES Y SEMILLAS, ALGO DE FRUTA, POCO ALMIDÓN Y NADA DE AZÚCAR"              | ERIK BUSTILLO MSC    | ESTADOS UNIDOS |
| 3:45-4:00 PM   | RECESO   |                      |                |
| 4:00-5:00 PM   | SUPLEMENTACIÓN CON ASHWAGANDHA: NUEVOS HALLAZGOS, APLICACIONES EN SALUD Y DEPORTE  | ANDRÉS ZAPATA MSC    | COLOMBIA       |
| 5:00-6:00 PM   | ABORDAJE NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA VEGANO Y VEGETARIANO   | FRANCIS HOLWAY MSC   | ARGENTINA      |

AGENDA SUJETA A CAMBIOS\*