

## CÉSAR BUSTOS MARTÍN



### DATOS PERSONALES:

Fecha de nacimiento: 20 de Enero de 1981  
Nacionalidad: Española  
Email: [Cesar.bustos.martin@gmail.com](mailto:Cesar.bustos.martin@gmail.com)  
Contacto: +34 649224509  
Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/cesar-bustos-aa83a535/>

**CEO en NO HAY EXCUSAS** y CoFundador de PRONAF (Programas de Nutrición y Actividad Física especializados en el Tratamiento de la Obesidad con un equipo interdisciplinar de Médicos, nutricionistas, psicólogos y entrenadores)

**Vocal de la Sociedad Española para el estudio de la Obesidad (SEEDO).**

### FORMACIÓN ACADÉMICA:

- **Master Business Administration. (MBA) Escuela de negocios EAE.** Mayo 2018 – Mayo 2020
- **Experto universitario en Entrenamiento Personal, D\*.** (200 horas) INEF – Madrid. Universidad Politécnica de Madrid (UPM).(2007)
- **2004/2007: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.** (INEF-MADRID) Universidad Politécnica de Madrid. Colegiado nº 12215
- **2000/2003: Diplomado en Magisterio de Educación Física.** Universidad de Alcalá de Henares. Madrid
- **1999/2000: Ingeniería Técnica en Informática de Gestión.** U. Alcalá de Henares. Madrid

### EXPERIENCIA LABORAL

- Marzo 2020- Actualidad **www.nohayexcusas.es**  
**Socio fundador y CEO en NO HAY EXCUSAS**  
Empresa dedicada a la educación en hábitos de vida saludables, especializados en el tratamiento del sobrepeso, la obesidad y sus patologías asociadas, mediante un equipo transdisciplinar (nutrición, actividad física y psicología)
- Marzo 2011- Actualidad  
**Socio Cofundador en Centro PRONAF S.L. www.Centropronaf.com**  
Empresa nacida del estudio de investigación PRONAF. especializados en el tratamiento del sobrepeso, la obesidad y sus patologías asociadas  
  
Empresa nacida del estudio PRONAF. Benito Peinado, Pedro José (2011). *Efectos de los diferentes tratamientos de ejercicio sobre la obesidad. Estudio PRONAF.* En: "Congreso Internacional PRONAF 2011", 15/12/2011 - 17/12/2011, Madrid, España. ISBN 978-84-257-0041-5. pp. 69-70.
- **Octubre 2017 – Actualidad Hospital Severo Ochoa de Leganés**  
Formador dentro de la unidad de Obesidad bajo la dirección de la Doctora Miriam Pérez Pelayo (Endocrinología y Nutrición). Para los pacientes obesidad Grado I hasta Cirugía Bariátrica, sobre “Ejercicio y pérdida de peso”
- **Julio 2019- Julio 2022 Ayuntamiento de Madrid**  
Responsable de formación del curso “Nutrición y entrenamiento en la obesidad”, dirigido a los técnicos de los centros deportivos del Ayuntamiento de Madrid.
- **Enero 2014 – Febrero 2018 “Objetivo Bienestar y Objetivo Bienestar Junior”, Grupo A3Media**  
Colaborador del programa “Espejo Público” y “El Estirón, con el objetivo de divulgación de hábitos saludables contra la obesidad.

- **Enero 2013 – Actualidad Grupo MotorPress**  
Colaborador en la publicación de artículos relacionados con el ejercicio, vida saludable y pérdida de peso de diferentes revistas del grupo como “**Sportlife, Womens Health, Mens Health**”. Revista “**Mia, Muy Interesante, Estar Bien**”
- Septiembre 2009 a Julio 2015 **INEF – Madrid.**  
**Director Técnico en la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. INEF – Madrid,** Responsable de la dirección, control y gestión de los recursos materiales y humanos de la instalación deportiva. Coordinador de entrenamiento personal.
- Marzo 2007 a Diciembre 2014 **Daftwellness.com**  
**Entrenador Personal y monitor de Pilates.**
- Noviembre 2003 a Septiembre 2007 **Mi entrenador.es**  
**Entrenador Personal.**

### PONENCIAS en CONGRESOS

- **SECO 2023**
  1. Ponencia, **CÓMO MONTAR Y PAPEL DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR EN CIRUGÍA BARIÁTRICA. EXPERIENCIAS CONCRETAS Y PROPUESTAS ÚTILES.** con la ponencia titulada **Programas de entrenamiento físico**
  2. Taller: **Taller Multidisciplinar. Actividad Física con la ponencia titulada "Ejercicio físico- De la teoría a la práctica"**
- **Formación ejercicio en personas que viven con Obesidad, en hospitales, SEEDO, 2023**
- **XXXV Congreso de la Sociedad Española de Arteriosclerosis, SEA, A Coruña Jun 2023, Ponencia Congreso SEEDO Bcn 23 ponencia “¿Es ético no prescribir ejercicio en el tratamiento de la enfermedad cardiovascular?”**
- **AEC Sept 23, Manejo Preoperatorio en Cirugía bariátrica y metabólica. Abordaje multidisciplinar" con la ponencia "Ejercicio y pre rehabilitación preoperatoria".**
- **I Congreso internacional y XII Congreso Español de Medicina y Enfermería del Trabajo AEEMT. Mayo 2022. Ponencia “Active Breaks”.**
- **Congreso internacional SMO y Congreso Internacional FECCOM. Congreso Internacional de Obesidad y Metabolismo**
  1. Ponencia 2022. **Ejercicio en Obesidad, Fundamental la prescripción médica**
  2. Ponencia 2023. **Metodología adaptada para adecuar el ejercicio físico de las personas y a las dietas flexibles**
- **Jornadas de ejercicio SEEDO 2022 Ponencia. El ejercicio en personas con obesidad. De la teoría a la práctica**

### FORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

- **’Curso básico de diseño de programas de actividad y ejercicio físico saludable (AFBS) para educadoras y educadores físico deportivos’ Com. de Madrid, en el Centro Superior de Enseñanzas Deportivas (CESED) del Consejo Superior de Deportes, CSD (Marzo 2023)**
- **Annual Obesity Meetings (AOM) Feb 2023**
- **Curso “Un viaje anatómico a través de la patología endocrinológica” en el Centro de Investigación Experimental Biomédica (CREBA). (Diciembre 2022)**
- **Entrenador personal especialista en rendimiento deportivo, por la National Strength and Conditioning Association. NSCA – CSCS ( desde 2011 hasta actualidad)**
- **Entrenador personal, especialista en patologías, por la National Strength and Conditioning Association. NSCA-CPT. ( desde 2008 hasta actualidad).**
- **Jornadas de Prescripción de Ejercicio Físico en personas con Obesidad (SEEDO, 2021 y 2022)**
- **VIII Curso Avanzado de Obesidad. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) Madrid 2017**
- **Experto en entrenamiento con personas con obesidad (G-SE, PRONAF, 2017)**

- **Simposio de Actualización en entrenamiento de la Fuerza.**INEF. Madrid (2008, 2009 y 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 y 2022).
- Curso “Gestión Administrativo Financiera de la Empresa” eSEMP. Madrid 2017
- Seminario “Estrategia digital en RRSS para los negocios” eSEMP. Madrid 2017
- Formación universal **FITNESS INCLUSION TRAINING (UFIT)**. INEF.Madrid 2015
- Formación en **metodología ELEMENTS** (100 h.) INEF. Madrid (2014)
- Webinar de valoración e interpretación de una prueba de Esfuerzo y su aplicación al Entrenamiento. Grupo SobreEntrenamiento (G-SE, 2013)
- **Entrenador Personal por INEF** - Madrid. (2005) Universidad Politécnica de Madrid.
- Titulado en **SVB y DESA** por la SEMICYUC.(2007).
- Titulado en entrenamiento sobre plataformas vibratorias por Fitvibe y Cefar (2007).
- Instructor Reebok Core Personal Training. (2007).
- Certificado nivel II en: Electroestimulación aplicada al entrenamiento personal. (2007).
- Especialidad alto rendimiento: natación, 4º curso. INEF – MADRID.
- **Experto en control y medición de la Frecuencia cardiaca durante el esfuerzo con pulsómetro.** INEF. Universidad Politécnica de Madrid (UPM). (2005).
- Monitor de Ocio y Tiempo Libre. Acaya, escuela de Ocio y Tiempo Libre. (2003).

### COMUNICACIONES ORALES

- “Centros para el desarrollo de los programas de nutrición y actividad física para el tratamiento de la obesidad (Centros PRONAF)” I Congreso internacional PRONAF 2011

### EXPERIENCIA LABORAL EN OTRAS ÁREAS

- Septiembre de 2006 a Julio 2007
  - Becario de la sala de musculación, INEF-MADRID.
  - **Preparador físico** de fútbol. Equipo: Morata de Tajuña .Categoría juvenil y senior.
- Septiembre de 2005 a Junio 2009
  - **Preparador físico** de fútbol-sala. Equipo: Deporcoslada.  
Categoría juvenil (1ª nacional A)
  - **Monitor de fútbol-sala**, escuela municipal de Coslada
- Julio 2004, Julio 2005 y Julio 2006 **Gestur Mediterránea, S.L.**  
**Monitor de Ocio y Tiempo Libre** con niños de 10 a 16 años.
- Noviembre 2003 – Julio 2004 **Gestel Gestión Telefónica, S.A.**  
Teleoperador (Campañas para Amena y Auna)
- Septiembre 2001 – Septiembre 2002 **Alcampodirect,S.A.**  
Gestor de **atención al cliente y responsable del Callcenter.**

IDIOMAS: Inglés: Nivel Medio. Español: Nativo.