Cofinanțat de Uniunea Europeană

Organizatori

Parteneri

Colaborator

CONFERINȚA NAȚIONALĂ

"Nutriția specifică în sportul de performanță"

18-19 decembrie 2025

PROGRAM PRELIMINAR

Ziua I - JOI, 18 Decembrie 2025

Locația: Facultatea de Educație Fizică și Sport

09.30 – 10.00 Primirea participanților

10.00 – 10.10 Deschiderea conferinței

10.10 – 11.15 SESIUNEA I – Nutriția sportivului de performanță

REDs în sport: cum ne afectează deficitul energetic și cum îl gestionăm
Diet. Ana Nesteriuc

Optimizarea performanței prin selecția și temporizarea alimentației
Diet. Kinga Laczko

Strategii nutriționale pentru sportivii vegetarieni/vegani: integrarea evidențelor științifice și a experienței practice în optimizarea performanței
Diet. Mădălina Ungur

Rolul micronutrienților în optimizarea performanței sportive: abordarea "Food First", dar nu întotdeauna "Food Only"
Diet. Gianina Șcuta-Avram

Sportul de mare performanță, încotro?
Antr. Vasile Bogdan

Exemple de succes

11.15 – 12.15 SESIUNEA II – Hidratarea

Strategii pentru o hidratare corectă
Specialist în hidratare Claudia Benea

12.15 – 12.30 Pauză de cafea și intrarea în sălile paralele ale sesiunilor III și IV

12.30 – 13.30 SESIUNEA III – Transpunerea strategiilor nutriționale în practică

Sesiuni paralele: Meniul Zilnic al Sportivului- Structură, Conținut și Exemple Practice
Echipa CDR

13.30 – 14.30 SESIUNEA IVa – Workshop InBody

Dincolo de greutate, o explorare a compoziției corporale la sportivi
Sesiune destinat sportivilor și antrenorilor

13.30 – 14.30 SESIUNEA IVb – Masă rotundă

Rolul nutriției și provocările colaborării multidisciplinare în sportul de performanță
Sesiune destinată dieteticienilor, antrenorilor și altor specialiști implicați în pregătirea sportivilor

14.30 – 15.00 Pauză de cafea și deplasare la sala de sport

15.00 – 16.00 SESIUNEA V – Tipurile de efort fizic

Activități sportive cu rol educativ asupra tipurilor de efort fizic și al metabolismului implicat

Ziua II - VINERI, 19 Decembrie 2025

Locația: Hotel Napoca

09.30 – 10.00 Primirea participanților

10.00 – 10.10 Deschiderea conferinței

10.10 – 11.45 SESIUNEA VI – Actualități științifice în abordarea sportivilor de performanță

Rolul nutriției în atingerea performanței sportive
Diet. Laura Grecu și diet. Daniela Ciobarcă

Strategii de periodizare a antrenamentelor
Antr. Carmen Amariei și instr. Sebastian Văsuț

Prevenția și managementul problemelor gastronintestinale la sportivii de performanță
Diet. Nicoleta Tupiță

Criterii de calitate ale suplimentelor

Relația dintre alimentație, efort fizic și microbiom: efecte potențiale asupra performanței sportive
Diet. Dani Simion

Mecanisme psihologice implicate în susținerea obiceiurilor care duc la succes
Psih. Marcu Glava

Apa ca aliment și principal nutrient
Specialist în hidratare Claudia Benea

11.45 – 12.00 Pauză de cafea

12.00 – 13.30 SESIUNEA IV – Materiale educative și soluții digitale pentru nutriția sportivilor

Ghid practic privind nutriția în sportul de performanță – rezultat Erasmus+
Diet. Laura Grecu și diet. Daniela Ciobarcă

Aplicația U-Nutricoach – rezultat Erasmus+
GNS S.R.L. – partener IT

13.30 – 14.00 CONCLUZII ȘI FEEDBACK