Cofinanțat de Uniunea Europeană

Organizatori

COLEGIUL DIETETICIENILOR DIN ROMÂNIA

Parteneri

Colaborator

GNS Think smart, be healthy!



CONFERINȚA NAȚIONALĂ

Nutriția specifică în sportul de performanță

Cluj-Napoca, 18-19 decembrie 2025

PROGRAM

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

Proiect „New Skills and Educational Tools for Coaches regarding Specific Nutrition in Performance Sports"
nr. 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958

12.15 – 12.30

Pauză de cafea
(intrarea în sălile paralele pentru sesiunile III și IV)

12.30 – 13.30

SESIUNEA III
Transpunerea în practică a strategiilor nutriționale

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

13.30 – 14.30

SESIUNEA IV

A. Workshop InBody

Dincolo de greutate, o explorare a compoziției corporale la sportivi

Sesiune destinată sportivilor și antrenorilor

Diet. Daniela Ciobârcă

B. Masă Rotundă

Rolul nutriției și provocările colaborării multidisciplinare în sportul de performanță

Sesiune destinată dieteticienilor, antrenorilor și altor specialiști implicați în pregătirea sportivilor

Echipa CSU+Echipa CDR

14.30 – 15.00 **Pauză de cafea** *(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

Echipa CSU

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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
Diet. Daniela Ciobârcă

Strategii de periodizare a antrenamentelor

Antr. Carmen Amariei
Instr. Sebastian Văsuț
Instr. Diana Kerekes

Prevenția și managementul problemelor gastro-intestinale la sportivii de performanță

Diet. Nicoleta Tupiță

Consumul sucului de sfeclă roșie în contextul creșterii performanței și rezistenței în timpul activității fizice

Diet. Oana Chiorean

Relația dintre alimentație, efort fizic și microbiom: efecte potențiale asupra performanței sportive

Diet. Daniel Simion

Mecanisme psihologice implicate în susținerea obiceiurilor care duc la succes

Psih. Marcu Glava

Apa ca aliment și principalul nutrient

Specialist în hidratare Claudia Benea

11.45 – 12.00 **Pauză de cafea**

12.00 – 13.30

SESIUNEA VII
Materiale educative și soluții digitale pentru nutriția sportivilor

Ghidul Practic Privind Nutriția Specifică în Sportul de Performanță pentru Antrenori – rezultat ERASMUS+

Diet. Laura Grecu
Diet. Daniela Ciobârcă

Aplicația U-NutriCoach – rezultat ERASMUS+ ***(în dezvoltare)***

GNS – partener IT

13.30 – 14.00 **CONCLUZII ȘI FEEDBACK**