
Nutriția sportivă:
de la avantaj competitiv la necesitate
Este nutriția sportivă mai importantă astăzi decât în trecut?



Dacă vrem performanță, ajutăm corpul să progreseze.

Plan de antrenament + **Plan de nutriție** → **Progres și performanță**

Planul de nutriție trebuie adaptat planului de antrenament și obiectivelor acestuia.

Cele mai frecvente greșeli

în zilele competițiilor, alimentația devine o prioritate.



În restul timpului,

o neglijăm, dar acordăm o atenție deosebită suplimentelor.



Ce contează de fapt

Progresul se întâmplă în antrenament

Acolo nutriția alimentează și susține adaptarea.





Suplimentele vin să optimizeze



Mai întâi baza, apoi optimizarea.

Food first!

Ce se întâmplă în corp când începem efortul fizic?



Efortul fizic produce schimbări care perturbă echilibrul organismului:

Mușchii au nevoie de mai multă energie. →

Organismul are nevoie de mai mult oxigen. →

Inima bate mai repede și circulația sângelui se intensifică. →

Temperatura corpului crește. →

Se modifică aciditatea din mușchi și sânge. →

Mușchii sunt solicitați și au nevoie de refacere.

Când organismul nu mai poate compensa aceste schimbări, apare **oboseala**.

Cum se resimt aceste modificări în practică, de către sportiv?



La primul antrenament se descurcă bine, dar la al doilea nu mai are aceeași energie.

Începe antrenamentul deja obosit, fără energie.

Rămâne fără energie înainte de finalul antrenamentului.

Își pierde concentrarea, reacționează mai lent și face tot mai multe greșeli.

În loc să progreseze, performanța începe să scadă.

Spre finalul sezonului, accidentările devin tot mai frecvente.

Oboseala: factorul care poate decide rezultatul final

> *Uneori nu câştigă campionatul cei mai buni, ci cei care **se recuperează mai bine** şi reuşesc să **se menţină în formă** până la final.*



De ce apare oboseala?

Energie insuficientă pentru mușchi.



Aciditate musculară crescută (efort intens).



Oxigenare insuficientă a țesuturilor.



Deshidratare și scăderea volumului sanguin.



Creșterea **efortului cardiac** pentru a asigura necesarul de oxigen și nutrienți al țesuturilor.



Temperatură corporală crescută.



Refacerea insuficientă a **microleziunilor** musculare.



Inflamație crescută.

Toate aceste aspecte le abordăm în ghidul nostru

Nutriția specifică în sportul de performanță – *ghid practic pentru antrenori*

- **Ce se întâmplă în corp la efort**
- **De ce apare oboseala**
- **Cum susținem energia, recuperarea și performanța**
- **Strategii practice pentru antrenori**

Un instrument practic pentru a înțelege efortul și a adapta nutriția la cerințele sportului modern.



Am dezvoltat aplicația U-NutriCoach

Pe baza planului de antrenament
(tip de efort, intensitate, durată, obiective),

generează recomandări nutriționale generale, *adaptate sportivilor.*



U-NutriCoach

Optimizarea este pasul următor.

Se face împreună cu **specialiștii.**

Testăm ce funcționează,

și cum reacționează corpul, pentru a obține **rezultate maxime.**



Dieteticianul în echipă

Un specialist care poate fi integrat în club, alături de psiholog și kinetoterapeut.

- Planificarea meselor
- Gustări de recuperare după meci
- Hidratare și electroliți
- Adaptarea alimentației la antrenament și obiective
- Educație pentru sportivi și staff



Nutriția sportivă nu înseamnă doar recomandări generale, ci sprijin practic, integrat, aproape de sportiv și de echipă.