

## **LISTA REFERATE PROPUSE NUTRIȚIE DOPPING**

1. Proteinele: rol, clasificare, aport zilnic necesar, influența efortului, suplimentarea proteică
2. Glucidele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentarea glucidică  
Lipidele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentarea lipidică  
Mineralele : rol, clasificare, aport zilnic influența efortului, suplimentare
3. Vitaminele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentare
4. Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport
5. Doping
6. Principalele clase și metode doping
7. Dietetică alimentară corectivă la sportivi în tulburări osteotendinoase, musculare, digestive, infecțioase, metabolice, toxice, sindrom premenstrual
8. Alimentația și starea psihică a sportivului
9. Regimul alimentar în diferite perioade de activitate sportivă

### **BIBLIOGRAFIE**

1. Brouns, F. și colab. - Necesități nutriționale ale atletului, Anglia, 1996.
2. Dragan, I. - Medicină sportivă, Ed. Medicală, București, 2002.
3. Lillegard, W.A. - Handbook of sports medicine, 1993.
4. Rinderu ET - Alimentația sportivului-interrelații teoretice și practice - , Reprografia Universității din Craiova, 1999
5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentația și medicația în efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusă în baza internațională de date EAST VIEW