

Furnizori energetici în activitatea fizică

Valeria Laza

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Viața modernă, deși stresantă, este sedentară. Ea ne oferă facilități de a ne desfășura activitatea fără a depune un efort fizic deosebit. Dar activitatea fizică regulată, alături de o dietă echilibrată, are numeroase beneficii, lista acestora crescând pe măsura noilor descoperiri. În cursul activității fizice, organismul prezintă caracteristici fiziologice și biochimice, care-i justifică nevoile, pe alocuri diferite de ale individului obișnuit. Lucrarea trece în revistă aceste nevoi energetice și nutriționale, care pot influența performanța sportivilor.

Cuvinte cheie: sport, nutriție, dietă, substrat energetic.