Предупреждение о рисках и отказ от медицинских рекомендаций

Редакция от 20 ноября 2026 года

Этот документ — часть «Пользовательского соглашения и оферты» сервиса «Тренер: Похудение | Набор» (чат-бот @trener_pohudenie_bot). Прочитайте его до начала работы.

1. Это не медицина

Сервис — программа для самоконтроля питания, веса и активности. Тренер — нейросеть, а не врач, диетолог или сертифицированный тренер. Сервис не ставит диагнозов, не лечит, не назначает и не отменяет лекарства и процедуры, не подбирает биологически активные добавки, их дозы и схемы. Советы Сервиса — общие и ориентировочные.

2. Сначала к врачу

Посоветуйтесь с врачом, прежде чем менять питание и нагрузки, если у вас:

- беременность или кормление грудью;
- сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, почек, печени, щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта;
- расстройство пищевого поведения сейчас или в прошлом;
- недавние операции, травмы, обострения хронических болезней;
- приём лекарств, влияющих на вес, аппетит, давление, сахар крови;
- индекс массы тела ниже 18,5 или выше 40.

3. Немедленно прекратите нагрузку и обратитесь за помощью

При боли или давлении в груди, отдающих в руку, шею или челюсть, резкой одышке, обмороке, сильном головокружении, нарушении речи, внезапной слабости в руке или ноге, сильной боли в животе — прекратите нагрузку и звоните **112** (или 103). Не ждите ответа Тренера.

4. Психологический кризис

Если вам очень плохо, есть мысли о смерти или самоповреждении — Тренер выходит из жёсткого стиля и даёт контакты помощи. Сервис — не служба экстренной помощи. Звоните: психологическая помощь МЧС России **+7 495 989-50-50** (круглосуточно), при угрозе жизни — **112**.

5. Расчёты ориентировочные

- калорийность по фото и описанию — оценка с погрешностью; Сервис специально берёт запас (на похудении оценка выше, на наборе — ниже);
- норма калорий рассчитывается по формуле Миффлина — Сан Жеора и вашей анкете и может отличаться от реального расхода;
- Сервис не советует есть меньше безопасной нижней границы, не поддерживает голодовки, мочегонные, таблетки для похудения, стероиды и гормоны;
- вес зависит от воды, сна, цикла, лекарств и здоровья; Сервис не гарантирует определённого результата.

6. Жёсткий стиль 18+

Тренер общается жёстко, с сарказмом и нелитературной лексикой (с замаскированными буквами). Это ваш осознанный выбор. Тренер критикует поступки, но не внешность, тело, ум, семью, пол, национальность и болезни. Мат выключается в «Ещё» → «Настройки». Если стиль вредит вам — прекратите пользоваться Сервисом и удалите данные командой

/udalit.

7. Ответственность

Решения о питании, тренировках и здоровье вы принимаете сами. Указывайте о себе правду: от анкеты зависят расчёты и безопасность советов. Исполнитель не отвечает за последствия, вызванные недостоверными сведениями, скрытыми болезнями и противопоказаниями, а также за отказ следовать рекомендациям врача.