

Niniejsza lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa powstała w oparciu o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Celem jest ochrona użytkowników przed potencjalnymi zagrożeniami wynikającymi z nieodpowiedniego użytkowania. Ostrzeżenia są sformułowane w prosty i zrozumiały sposób, aby były dostępne dla szerokiego grona odbiorców, w tym osób starszych oraz osób z ograniczeniami ruchowymi.

## **Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania ODŻYWEK BIAŁKOWYCH**

### **Ogólne zagrożenia i środki ostrożności**

#### **1. Zagrożenia związane z niewłaściwym stosowaniem:**

- Nieprzekraczanie zalecanej dawki: Stosuj się do zalecanych dawek określonych przez producenta. Nadmierne spożycie może obciążać wątrobę, nerki lub prowadzić do zaburzeń metabolicznych.
- Konsultacja z lekarzem: Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, szczególnie jeśli masz schorzenia przewlekłe, np. cukrzycę, choroby nerek lub układu sercowo-naczyniowego.

#### **2. Zagrożenia alergiczne i nietolerancje:**

- Reakcje alergiczne: Sprawdź skład produktu, aby upewnić się, że nie zawiera alergenów, takich jak mleko, soja czy gluten.
- Objawy nietolerancji: W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji, takich jak wzdęcia, biegunka czy bóle brzucha, zaprzestań stosowania produktu i skonsultuj się z lekarzem.

#### **3. Zagrożenia chemiczne:**

- Zanieczyszczenia: Kupuj produkty wyłącznie od renomowanych producentów, aby uniknąć ryzyka spożycia zanieczyszczonych odżywek.
- Sztuczne dodatki: Unikaj produktów z nadmiarem sztucznych barwników, słodzików i konserwantów, które mogą powodować skutki uboczne.

#### **4. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:**

- Dzieci i młodzież: Suplementy białkowe nie są zalecane dla osób poniżej 18 roku życia bez konsultacji z pediatrą lub dietetykiem.
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Stosowanie odżywek białkowych powinno być skonsultowane z lekarzem.

#### **5. Zagrożenia środowiskowe i przechowywanie:**

- Wilgoć i temperatura: Przechowuj produkt w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i światła. Unikaj przechowywania w wilgotnych warunkach, które mogą sprzyjać rozwojowi pleśni.
- Termin ważności: Nie spożywaj produktu po upływie daty ważności.

#### **6. Zagrożenia związane z przygotowaniem i spożyciem:**

- Kontaminacja: Używaj czystych naczyń i miarki podczas przygotowywania odżywki, aby zapobiec zanieczyszczeniom bakteryjnym.
- Spożycie na pusty żołądek: Unikaj spożywania odżywek białkowych na pusty żołądek, jeśli masz wrażliwy układ pokarmowy.

#### **7. Instrukcje użytkowania:**

- Dokładne mieszanie: Dokładnie wymieszaj produkt z wodą lub mlekiem, aby uniknąć grudek, które mogą powodować dyskomfort podczas spożycia.
- Nie zastępuj pełnowartościowych posiłków: Odżywki białkowe nie są substytutem zbilansowanej diety.

#### **Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń**

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko uszkodzeń ciała, awarii urządzenia oraz strat materialnych. Ignorowanie zaleceń może prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i materialnych. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.