

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 POZOSTAŁYCH SUPLEMENTÓW DIETY**

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

#### **1. Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego dawkowania:**

- Nie przekraczaj zalecanej dawki: Spożywanie większych ilości niż wskazane przez producenta może prowadzić do toksyczności.
- Konsultacja z lekarzem: Zasięgnij porady medycznej przed rozpoczęciem suplementacji, zwłaszcza w przypadku przewlekłych schorzeń lub jednoczesnego stosowania innych leków.

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

- Sprawdź skład: Upewnij się, że produkt nie zawiera składników, na które jesteś uczulony.
- Objawy alergii: W przypadku wysypki, duszności lub innych niepokojących objawów, zaprzestań stosowania i skontaktuj się z lekarzem.

#### **3. Zagrożenia chemiczne i interakcje:**

- Zanieczyszczenia: Kupuj suplementy wyłącznie od renomowanych producentów, aby uniknąć ryzyka spożycia produktów zanieczyszczonych.
- Interakcje z lekami i innymi suplementami: Zasięgnij porady specjalisty w przypadku jednoczesnego stosowania kilku preparatów.

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

- Dzieci i młodzież: Suplementacja może być niewskazana dla osób poniżej 18 roku życia bez porady lekarskiej.
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Należy stosować suplementy wyłącznie po konsultacji z lekarzem.

#### **5. Zagrożenia związane z przechowywaniem:**

- Wilgotność i temperatura: Przechowuj produkt w suchym miejscu, w temperaturze wskazanej przez producenta, z dala od światła i dzieci.

- Nie używaj przeterminowanych produktów: Produkty po upływie daty ważności mogą być nieskuteczne lub szkodliwe.

#### **6. Zagrożenia związane z użytkowaniem w specyficznych warunkach:**

- Ekstremalne warunki środowiskowe: Unikaj stosowania suplementów w czasie dużego wysiłku w upale lub wilgotnym środowisku bez odpowiedniego nawodnienia.
- Przygotowanie: W przypadku suplementów w formie proszku, dokładnie mieszaj zgodnie z instrukcją producenta.

#### **7. Zalecenia dotyczące oznakowania i informacji dla konsumenta:**

- Dokładne czytanie etykiety: Przed użyciem zapoznaj się ze składem, zaleceniami dotyczącymi dawkowania oraz ostrzeżeniami producenta.
- Instrukcje stosowania: Upewnij się, że produkt jest stosowany zgodnie z przeznaczeniem i wskazówkami.

#### **8. Możliwe skutki uboczne i reakcje organizmu:**

- Problemy żołądkowe: Niektóre suplementy mogą powodować bóle brzucha, wzdęcia lub biegunki. W przypadku ich wystąpienia skonsultuj się z lekarzem.
- Zmęczenie lub drażliwość: W rzadkich przypadkach suplementy mogą wpływać na samopoczucie. Monitoruj reakcję organizmu.

#### **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.

Wszelkie szczegółowe ostrzeżenia lub informacje na temat bezpieczeństwa produktu są dostępne w instrukcji obsługi dołączonej do produktu lub dostępnej w formacie pdf. w karcie produktu lub na stronie [www.producenta/dostawcy](#).