

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 GAINERÓW

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności

1. Zagrożenia związane z niewłaściwym stosowaniem:

- Nieprzekraczanie zalecanej dawki: Stosuj gainery zgodnie z instrukcjami producenta. Nadmierne spożycie może prowadzić do przyrostu tkanki tłuszczowej, problemów trawiennych lub obciążenia wątroby i nerek.
- Konsultacja z lekarzem: Przed rozpoczęciem stosowania skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz problemy zdrowotne (np. choroby nerek, wątroby, cukrzycę) lub bierzesz leki na stałe.

2. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:

- Dzieci i młodzież: Gainery nie są przeznaczone dla dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Używanie gainerów przez kobiety w ciąży lub karmiące piersią powinno być skonsultowane z lekarzem.

3. Zagrożenia alergiczne i nietolerancje pokarmowe:

- Sprawdź skład: Gainery mogą zawierać składniki takie jak gluten, laktoza, soję lub sztuczne dodatki, które mogą powodować reakcje alergiczne lub nietolerancje pokarmowe.
- Objawy alergii: W przypadku wystąpienia objawów takich jak wysypka, obrzęk, trudności w oddychaniu lub bóle brzucha, natychmiast zaprzestań stosowania i skontaktuj się z lekarzem.

4. Zagrożenia chemiczne i interakcje z lekami:

- Interakcje z lekami: Niektóre składniki gainerów, takie jak aminokwasy, mogą wchodzić w interakcje z lekami, zwłaszcza z lekami na ciśnienie, układ krążenia, czy na choroby nerek.
- Sprawdzenie jakości: Kupuj gainery tylko od renomowanych producentów, aby uniknąć ryzyka spożycia suplementów zanieczyszczonych niebezpiecznymi substancjami.

5. Zagrożenia związane z przechowywaniem i przygotowaniem:

- Przechowywanie: Przechowuj gainery w suchym miejscu, w temperaturze wskazanej przez producenta, z dala od wilgoci, wysokich temperatur i bezpośredniego światła słonecznego.
- Czyszczenie naczyń: Używaj czystych naczyń i miarki podczas przygotowywania gainerów, aby uniknąć zanieczyszczeń mikrobiologicznych.

6. Zagrożenia związane z nadmiernym spożyciem kalorii:

- Ryzyko przyrostu tkanki tłuszczowej: Gainery są kaloryczne i mogą prowadzić do nadmiernego przyrostu tkanki tłuszczowej, jeśli nie są stosowane zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym organizmu.
- Monitorowanie efektów: Jeśli zauważysz nadmierny przyrost masy ciała, dostosuj spożycie do swoich rzeczywistych potrzeb energetycznych.

7. Zalecenia dotyczące dawkowania i użytkowania:

- Dokładne przestrzeganie dawkowania: Nie przekraczaj zalecanej dawki dziennej podanej na etykiecie produktu. Zbyt duża ilość może prowadzić do skutków ubocznych, takich jak problemy trawienne, wzdęcia czy bóle żołądka.
- Zróżnicowana dieta: Gainery są suplementami i nie zastępują zrównoważonej diety. Zawsze staraj się dostarczać większość kalorii z pełnowartościowych posiłków.

8. Zalecenia związane z terminem ważności:

- Nie stosuj po terminie ważności: Przed użyciem sprawdź datę ważności. Suplementy po upływie daty mogą stracić swoje właściwości lub stać się niebezpieczne.
- Odpowiednia konserwacja: Po otwarciu opakowania przechowuj produkt zgodnie z instrukcją na etykiecie, aby zachować jego jakość.

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.

