

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 SPALACZE TŁUSZCZU**

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

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

- Nieprzekraczanie zalecanej dawki: Stosuj spalaczy tłuszczu zgodnie z zaleceniami producenta. Nadmierna ilość suplementu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak podwyższone ciśnienie krwi, tachykardia (przyspieszone bicie serca), problemy z układem pokarmowym lub nerwowym.
- Konsultacja z lekarzem: Zasięgnij porady lekarza przed rozpoczęciem stosowania, jeśli masz problemy z sercem, nadciśnienie, choroby wątroby, nerek, cukrzycę lub inne schorzenia przewlekłe.

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

- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Stosowanie spalaczy tłuszczu w tym okresie jest niewskazane. Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.
- Dzieci i młodzież: Produkty tego typu nie są przeznaczone dla osób poniżej 18 roku życia.
- Osoby starsze: Osoby w podeszłym wieku mogą być bardziej wrażliwe na skutki uboczne suplementów, dlatego powinny skonsultować się z lekarzem przed ich stosowaniem.

#### **3. Zagrożenia związane z działaniem stymulantów:**

- Efekty stymulacyjne: Spalacze tłuszczu zawierają substancje stymulujące, takie jak kofeina, synefryna czy efedryna. Nadmiar tych składników może prowadzić do niepożądanych efektów, takich jak nerwowość, bezsenność, drżenie rąk, bóle głowy, a w skrajnych przypadkach do arytmii serca lub udaru.
- Ostrożność w przypadku stosowania innych stymulantów: Nie łącz spalaczy tłuszczu z innymi produktami zawierającymi kofeinę lub stymulanty, takimi jak kawa, napoje energetyczne, czy inne suplementy diety.

#### **4. Zagrożenia związane z przechowywaniem i przygotowaniem:**

- Wilgotne środowisko: Przechowuj produkt w suchym miejscu, aby zapobiec wilgoci, która może wpłynąć na jakość suplementu i prowadzić do jego zniszczenia lub rozwoju pleśni.
- Temperatura: Nie przechowuj suplementu w miejscach o wysokiej temperaturze (np. w pobliżu kaloryferów lub na słońcu), ponieważ może to wpłynąć na degradację składników aktywnych i zmniejszenie skuteczności produktu.

#### **5. Zalecenia dotyczące dawkowania:**

- Nie stosuj w czasie intensywnego wysiłku: Spalacze tłuszczu nie są przeznaczone do stosowania w trakcie intensywnych treningów w wysokiej temperaturze, ponieważ mogą prowadzić do odwodnienia.
- Przestrzeganie dawkowania: Spożywaj tylko jedną porcję dziennie (lub zgodnie z zaleceniami producenta). Nadmierna ilość może prowadzić do problemów żołądkowych i nadmiernego obciążenia układu krążenia.

#### **6. Możliwe skutki uboczne:**

- Problemy żołądkowe: Niektóre składniki spalaczy tłuszczu mogą powodować dolegliwości żołądkowe, takie jak zgaga, bóle brzucha, wzdęcia, biegunka. W przypadku wystąpienia takich objawów zaprzestań stosowania produktu i skonsultuj się z lekarzem.
- Zaburzenia snu: Efekty stymulacyjne mogą powodować problemy ze snem, szczególnie jeśli produkt jest stosowany w późniejszych godzinach dnia.

#### **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.