

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla suplementów i odżywek dla sportowców

(Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów – GPSR)

Ważne! Suplementy i odżywki dla sportowców są silnie skoncentrowanymi produktami. Uważnie przeczytaj poniższe ostrzeżenia. Niewłaściwe dawkowanie lub spożycie przez osoby nieuprawnione może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

1. Ogólne bezpieczeństwo i przeznaczenie

- **Dawkowanie (Krytyczne): NIE PRZEKRACZAJ ZALECANEJ DZIENNEJ PORCJI** do spożycia. Przedawkowanie niektórych składników (np. kofeiny w przedtreningówkach, niektórych witamin) może być szkodliwe, a nawet toksyczne.
- **Konsultacja medyczna (Krytyczne): Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem** przed rozpoczęciem stosowania suplementu, jeśli:
 - Masz istniejące problemy zdrowotne (np. sercowe, nerkowe, wysokie ciśnienie).
 - Przyjmujesz leki na stałe.
 - Jesteś w ciąży lub karmisz piersią.
- **Nie jest lekiem:** Produkt nie jest lekiem i nie może zastępować zróżnicowanej diety.
- **Nie dla dzieci/młodzieży:** Suplementy te są przeznaczone dla osób dorosłych. **Nie podawaj ich dzieciom i młodzieży** bez wyraźnej zgody i nadzoru lekarza.
- **Opakowanie:** Upewnij się, że używasz miarki dostarczonej przez producenta i postępujesz zgodnie z instrukcją mieszania.

2. Bezpieczeństwo użytkowania

- **Przechowywanie poza zasięgiem dzieci (Krytyczne):** Produkty (zwłaszcza te w kolorowych proszkach, tabletkach czy kapsułkach) muszą być przechowywane w miejscu **niedostępnym i niewidocznym dla małych dzieci** ze względu na ryzyko zatrucia.
- **Alergie:** Sprawdź pełny skład produktu, aby upewnić się, że nie zawiera alergenów (np. laktozy, soi, orzechów, glutenu).
- **Kofeina/Stymulanty (Przedtreningówki):** Nie stosuj przed snem. Uważaj na całkowite dzienne spożycie kofeiny. Przekroczenie limitów może prowadzić do tachykardii, bezsenności i innych problemów.
- **Spożycie:** Nie wdychaj proszków (np. białka, kreatyny) i upewnij się, że nie dostaną się do oczu.

3. Konserwacja i przechowywanie

- **Przechowywanie:** Przechowuj produkt w **szczelnie zamkniętym** oryginalnym opakowaniu, w chłodnym i suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła, aby zapobiec zbrylaniu i utracie wartości odżywczych.

4. Utylizacja

- **Recykling:** Puste opakowania (plastikowe słoiki, worki) zutylizuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi segregacji odpadów.
- **Niewykorzystane produkty:** Niewykorzystane resztki produktu utylizuj jako odpady zmieszane. Nie wyrzucaj ich do kanalizacji.