

METAMORFOZA ONLINE

Zasady współpracy

1. Czas trwania współpracy

Współpraca rozpoczyna się w ustalonym dniu i trwa zgodnie z zakupionym pakietem.

Czas trwania liczony jest od dnia do dnia, na przykład od 10.09 do 10.10.

Na kilka dni przed zakończeniem proszę o informację dotyczącą kontynuacji lub zakończenia współpracy.

2. Dokumenty i materiały

Wszystkie plany treningowe, materiały żywieniowe, wskazówki i raporty są przygotowywane przeze mnie i stanowią moją własność. Nie mogą być kopiowane ani udostępniane osobom trzecim bez pisemnej zgody.

3. Raporty i kontakt

Raporty wysyłasz **raz w tygodniu (lub co dwa, zależy do pakietu)**. Są one obowiązkowym elementem współpracy i podstawą do wprowadzania kolejnych zmian w planie. Zakres zmian zależy od Twojego progresu. Zmiany mogą być zarówno drobne, jak i pełne, jeśli wymaga tego sytuacja.

W razie pytań lub problemów kontakt odbywa się mailowo. Odpowiadam na wiadomości w możliwie najkrótszym czasie, zwykle tego samego dnia roboczego.

4. Pomiary, zdjęcia i technika

Pomiarów dokonujesz na czczo.

Zdjęcia lub wideo sylwetki wykonujesz w podobnych warunkach oświetleniowych i w tych samych pozycjach.

5. Technika i bezpieczeństwo ćwiczeń

Każde ćwiczenie w planie ma link do poprawnej techniki, jednak pracujemy online, więc nie widzę na żywo, jak wykonujesz ruchy. Z tego względu nie biorę odpowiedzialności za kontuzje wynikające z błędów technicznych. Żeby jak najlepiej ograniczyć ryzyko urazu, możesz przysyłać nagrania do analizy techniki.

6. Stan zdrowia i bezpieczeństwo

Podopieczna zobowiązuje się do rzetelnego informowania mnie o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, kontuzjach, nietolerancjach i alergiach. Jeśli nie otrzymam informacji o problemie zdrowotnym, uznaję, że nie występuje.

7. Zawieszenie współpracy

W przypadku choroby, wyjazdu lub innych okoliczności możesz zawiesić pakiet. Wymagane jest wysłanie wiadomości: „Zawieszam współpracę od ... do ...”. Okres zawieszenia nie jest wliczany do czasu trwania pakietu. Brak zgłoszenia oznacza aktywną współpracę.

8. Poufność

Wszystkie przesłane zdjęcia, wideo i dokumenty są poufne i nie będą udostępniane bez Twojej zgody.

9. Wyniki i odpowiedzialność

Efekty pracy są zależne od sumiennego wykonywania planów. Nie odpowiadam za brak progresu w przypadku nierealizowania zaleceń, nieregularnego kontaktu lub pomijania raportów.

Nie gwarantuję konkretnej liczby kilogramów lub centymetrów. Każdy organizm reaguje w swoim tempie.

Efektem współpracy mogą być mniejsze obwody, lepsza jakość sylwetki, większa masa mięśniowa, poprawa energii i samopoczucia.

10. Płatności i zwroty

Zwroty za zakupione plany nie są realizowane, chyba że wchodzi w grę Gwarancja Satysfakcji.

Wysłanie ankiety startowej oznacza akceptację niniejszych zasad.

11. Ochrona danych (RODO)

Dane osobowe, zdjęcia i nagrania przekazywane w trakcie współpracy są wykorzystywane wyłącznie do jej prowadzenia i analizy postępów.

Administrator danych to Radosław Kojta. Dane nie są przekazywane osobom trzecim i możesz w każdej chwili poprosić o ich usunięcie.

GWARANCJE

W ramach współpracy otrzymujesz dwie niezależne gwarancje: Gwarancję Efektów oraz 30-dniową Gwarancję Satysfakcji.

1. Gwarancja Efektów

Jeśli podczas aktywnej współpracy **trwającej minimum 8 tygodni** nie pojawią się żadne zauważalne lub odczuwalne efekty, zobowiązuję się do zwrotu pełnej kwoty.

Co uznaję za efekt:

- mniejsze obwody
- spadek tkanki tłuszczowej
- lepszą jakość ciała
- większą masę mięśniową i pełniejszą sylwetkę
- wyższą energię i lepszy sen
- poprawę samopoczucia
- zauważalne zmiany na zdjęciach
- komentarze lub komplementy od otoczenia

Jeśli **żaden** z tych elementów nie wystąpi, otrzymujesz zwrot całej opłaty.

Warunki skorzystania z Gwarancji Efektów:

1. Realizacja planów w minimum 90 procentach.
2. Przestrzeganie zaleceń żywieniowo treningowych przez cały okres współpracy.
3. Regularne raporty wysyłane co tydzień.

2. 30-dniowa Gwarancja Satysfakcji

Oznacza to, że **jeśli w ciągu pierwszych 30 dni uznasz, że plan nie jest dla Ciebie i chcesz zakończyć współpracę, zwracam całą wpłaconą kwotę**, bez podawania powodu.

Warunki skorzystania z 30-dniowej Gwarancji Satysfakcji:

- zgłoszenie chęci zakończenia współpracy w ciągu pierwszych 30 dni (mailowo)
- zwrot obejmuje całą wpłaconą kwotę
- nie jest wymagane żadne uzasadnienie decyzji

Moje zobowiązania wobec Ciebie

- Wysyłka planów i wskazówek do 7 dni od otrzymania ankiety.
- Odpowiedzi maksymalnie do 24 h w dni robocze.
- Dostosowanie planów do sytuacji, zmian i problemów.
- Pomoc w zakresie diety, treningów, techniki i suplementacji.
- Nielimitowana korekta techniki na podstawie filmów – zależne od zakupionego pakietu.
- Pełna poufność Twoich danych, zdjęć i nagrań.

Twoje zobowiązania

- Wysyłanie kompletnych raportów i pomiarów **co tydzień** lub co dwa, w zależności od zakupionego pakietu lub co ustalimy.
- Raport powinien zawierać:
 - liczbę wykonanych treningów lub procent realizacji planu
 - procent realizacji zaleceń żywieniowych
 - aktualne pomiary
 - zdjęcia lub nagrania sylwetki (przód, bok, tył)
 - opis jakości snu
 - informacje o samopoczuciu
 - poziom motywacji
- Informowanie o stanie zdrowia, chorobach, przyjmowanych lekach i suplementach, także jeśli coś zmienia się w trakcie współpracy.
- Kontakt w razie pytań, wątpliwości lub trudności z realizacją planu.
- Przesyłanie nagrań z wykonaniem ćwiczeń, aby umożliwić korektę techniki.
- Realizacja zaleceń w takim zakresie, w jakim pozwala aktualna sytuacja. Jeśli coś uniemożliwia wykonanie planu – poinformowanie o tym w raporcie lub mailowo.
- Zgłoszenie zawieszenia współpracy w przypadku wyjazdu, choroby lub innych przeszkód poprzez wiadomość: „Zawieszam współpracę od ... do ...”. Brak zgłoszenia oznacza aktywny pakiet.
- Informowanie o potrzebie wprowadzenia zmian w planach lub wytycznych.
- Nie przekazujesz planów i rozpisek dalej. To materiały tylko do Twojego użytku.