KOBIETA NA BOMBIE

Pomagam zarówno kobietom, jak i mężczyznom:

→ **Zaczynasz od zera? Stworzymy solidne fundamenty.**

→ **Trenujesz rekreacyjnie? Ulepszymy Twój plan, by dawał efekty.**

→ **Szykujesz się do zawodów? Dopracujemy każdy szczegół.**

→ **Ćwiczysz w domu? Pomogę Ci wybrać sprzęt do ćwiczeń.**

CO WYBRAĆ – POCZĄTKUJĄCY CZY ZAAWANSOWANY?

→ **Szykujesz się do zawodów? Wybierz opcję dla „Zaawansowanych”.**

→ **Stosujesz doping? Wybierz opcję dla „Zaawansowanych”.**

→ **Trenujesz conajmniej 5 lat, siłownia to Twój drugi dom, marzysz o maksymalnym dociętej sylwetce, znasz swój każdy rekord? Wybierz opcję dla „Zaawansowanych”.**

→ **Chcesz tylko schudnać? Wybierz opcję dla „Początkujących”.**

→ **Zaczynasz przygodę z treningiem? Wybierz opcję dla „Początkujących”.**

→ **Jesteś osobą naturalną? Wybierz opcję dla „Początkujących”.**

→ **Ćwiczysz rekreacyjne? Wybierz opcję dla „Początkujących”.**

→ **Twoim głównym celem jest zdrowie? Wybierz opcję dla „Początkujących”.**

→ **Należysz do złożonych przypadków? Zapytaj mnie - odpowiem jaką opcję wybrać.**

OFERTA WSPÓŁPRACY – WYBIERZ NAJLEPSZĄ OPCJĘ DLA SIEBIE

OPCJA 1 - Pełne prowadzenie

Dieta/Trening | Pełne prowadzenie | Pełne prowadzenie + kurs

Początkujący	Początkujący	Zaawansowany	Zaawansowany
Pełne prowadzenie	**Pełne prowadzenie**	**Pełne prowadzenie**	**Pełne prowadzenie**
1 miesiąc	3 miesiące	1 miesiąc	3 miesiące
450zł	1150zł	500zł	1250zł
Spersonalizowany plan żywieniowy	Spersonalizowany plan żywieniowy	Spersonalizowany plan żywieniowy	Spersonalizowany plan żywieniowy
Indywidualny plan treningowy	Indywidualny plan treningowy	Indywidualny plan treningowy	Indywidualny plan treningowy
Podstawowa suplementacja	Podstawowa suplementacja	Zaawansowana suplementacja	Zaawansowana suplementacja
Monitorowanie postępów na bieżąco	Monitorowanie postępów na bieżąco	Monitorowanie postępów na bieżąco	Monitorowanie postępów na bieżąco

OPCJA 2 – Tylko Dieta lub Tylko Trening

Dieta	**Dieta**	**Trening**	**Trening**
1 miesiąc	3 miesiące	1 miesiąc	3 miesiące
342zł	926zł	342zł	926zł
Spersonalizowany plan żywieniowy	Spersonalizowany plan żywieniowy	Spersonalizowany plan treningowy	Spersonalizowany plan żywieniowy
Uwzględnienie Twoich preferencji i celów	Uwzględnienie Twoich preferencji i celów	Uwzględnienie Twoich preferencji i celów	Uwzględnienie Twoich preferencji i celów
Cztery wersje jednodniowego jadłospisu	Cztery wersje jednodniowego jadłospisu	Dostosowany do poziomu zaawansowania	Dostosowany do poziomu zaawansowania
Możliwośc jednokrotnej modyfikacj	Możliwośc modyfikacji po każdym raporcie	Nacisk na technikę i bezpieczeństwo	Nacisk na technikę i bezpieczeństwo
Kup teraz	Kup teraz	Kup teraz	Kup teraz

CO WYBRAĆ – PLAN MIESIĘCZNY CZY PAKIET NA 3 MIESIĄCE?

→ **Plan miesięczny sprawdzi się, jeśli chcesz przetestować współpracę lub potrzebujesz jednorazowej pomocy, np. konkretnego planu na start.**

→ **Pakiet 3-miesięczny jest dla osób, którym zależy na widocznych i trwałych efektach. Prawdziwe efekty, czyli redukcja tkanki tłuszczowej, budowa mięśni czy poprawa kondycji – wymagają czasu. Długoterminowa współpraca pozwala na wprowadzenie i utrwalenie zdrowych nawyków. To nie chwilowa zmiana, a fundament na przyszłość.**

JAK WYGLĄDA WSPÓŁPRACA?

Etap 1: **Otrzymasz do wypełnienia prostą ankietę, która pozwoli mi poznać Twoje nawyki, potrzeby i preferencje treningowo-dietetyczne.**

Etap 2: **Na podstawie odpowiedzi z ankiety wysyłam Ci krótką analizę z propozycjami dotyczącymi diety i treningu.**

Etap 3: **Podejmujesz decyzję odnośnie współpracy i dokonujesz płatności za wybrany plan, który wysyłam Ci mailowo w ciągu 1-2 dni.**

Etap 4: **Co 2 tygodnie wysyłasz mi raport z krótkimi informacjami na temat progresu, trudności, potrzeby wprowadzenia zmian.**

Etap 6: **Po 3-6 miesiącach Twoje życie zmienia się na lepsze, a Ty chcesz więcej!**

FORMY PŁATNOŚCI:

→ **Strona internetowa: www.kobietanabombie.pl**

→ **Konto bankowe: PL 43 1050 1764 1000 0097 5339 1961, posiadacz: Natalia Warzyńska, tytułem: „trening", SWIFT banku: INGBPLPW.**

→ **PayPal: kobietanabombie@gmail.com**

→ **BLIK: na nr 734197904**

FORMY KONTAKTU:

→ **TYLKO Mail: kobietanabombie@gmail.com – pozwala zachować ciągłość korespondencji i wgląd w raporty. Nie odpisuję na komunikatorach.**

→ **WWW: formularz kontaktowy na stronie www.kobietanabombie.pl**

Regulamin współpracy - Kobieta Na Bombie

1. Postanowienia ogólne

1.1. Niniejszy regulamin określa zasady współpracy pomiędzy Natalią Warzyńską, prowadzącą działalność pod nazwą "Kobieta Na Bombie" (dalej: Trener), a osobami korzystającymi z jej usług (dalej: Klient).

1.2. Złożenie zamówienia na usługi jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

2. Zakres świadczonych usług

2.1. Trener oferuje następujące formy współpracy:

Pełne prowadzenie (dieta, trening, suplementacja)

Pełne prowadzenie + kurs o suplementacji

Pojedyncze usługi (dieta lub trening)

Konsultacje indywidualne

2.2. Plany treningowe i dietetyczne przygotowywane są indywidualnie na podstawie informacji przekazanych przez Klienta w ankiecie.

3. Warunki płatności

3.1. Obowiązują następujące formy płatności:

Płatność online przez stronę www.kobietanabombie.pl

Przelew na konto bankowe

PayPal

BLIK

3.2. Pełna płatność za zamówione usługi musi zostać zrealizowana przed rozpoczęciem współpracy.

3.3. Ceny usług są zgodne z aktualnym cennikiem dostępnym na stronie internetowej oraz w materiałach informacyjnych.

4. Realizacja usług

4.1. Po dokonaniu płatności i wypełnieniu ankiety, Klient otrzymuje plan treningowo-dietetyczny w ciągu 1-2 dni roboczych (w wyjątkowych przypadkach termin może ulec wydłużeniu do 3 dni).

4.2. Plany w formacie pdf i excel przekazywane są w formie elektronicznej na adres e-mail podany przez Klienta.

4.3. Przez okres współpracy zalecane jest regularne wysyłanie przez Klienta raportu co 2 tygodnie, zgodnie z otrzymanym wzorem.

4.4. Klient zaawansowany otrzymuje od 2 do 4 wersji diety (na dzień treningowy i bez treningu). Klient początkujący otrzymuje od 4 do 6 wersji diet. Dieta obejmuje wykaz produktów i makroskładników w poszczególnych posiłkach.

4.5. Zgodnie z zasadami efektywnego treningu i żywienia, powtarzalność diety jest kluczowa dla osiągnięcia rezultatów. W związku z tym NIE WPROWADZAM nowych planów co miesiąc, a wyłącznie dokonuję drobnych modyfikacji.

5. Modyfikacje planu

5.1. W ramach pakietu przysługują modyfikacje planu w oparciu o przesłane raporty z postępów realizowanych założeń dietetyczno-treningowych.

5.2. Po złożeniu raportu z postępów (co 2 tygodnie), dieta nie ulega całkowitej zmianie, a jedynie wprowadzone zostają niezbędne drobne modyfikacje, aby nie zaburzać procesu redukcji niepotrzebnym rozbudzaniem apetytu.

5.3. Zgodnie z efektywną sztuką trenerską, duże zmiany w planie treningowym następują przeważnie po 12-16 tygodniach współpracy. We wcześniejszym okresie wprowadzane są jedynie drobne modyfikacje.

5.4. Jeżeli w raportach odnotowywany będzie założony progres, w planach dietetyczno-treningowych nie będą wprowadzone żadne zmiany, aby nie zaburzyć tego procesu.

5.5. Trener zastrzega sobie prawo do odmowy wprowadzenia modyfikacji, jeśli są one sprzeczne z zasadami bezpiecznego treningu i zdrowego odżywiania, a także w przypadku gdy aktualne zalecenia są optymalne dla osiągnięcia efektów i nie wymagają zmian.

6. Komunikacja

6.1. **Jedyną formą kontaktu jest poczta elektroniczna (kobietanabombie@gmail.com)**, gdyż zapewnia ciągłość korespondencji i upraszcza proces analizy wszystkich zgromadzonych danych.

6.2. Trener nie odpowiada na wiadomości przesłane przez komunikatory typu WhatsApp, Messenger, Instagram DM itp.

6.3. Czas odpowiedzi na zapytania wynosi do 48 godzin w dni robocze. Trener dokłada wszelkich starań, aby odpowiadać jak najszybciej i przeważnie są to 24 godziny.

6.4. Trener nie świadczy usług konsultacji telefonicznych w ramach standardowego pakietu (usługa dostępna za dodatkową opłatą).

6.5. Osobom, które zakończyły współpracę (przez rezygnację lub brak opłacenia kolejnego okresu), Trener nie udziela dalszych porad ani odpowiedzi, chyba że uiszczą opłatę za nową usługę.

7. Przedłużenie współpracy

7.1. Przedłużenie współpracy następuje poprzez uiszczenie nowej płatności. W przypadku braku płatności do 3 dni od wskazanego terminu uznaje się, że Klient zrezygnował ze współpracy.

7.2. Przedłużenie współpracy wymaga dokonania nowej płatności zgodnie z aktualnym cennikiem.

8. Rezygnacja i zwroty

8.1. Klient ma prawo zrezygnować z usług przed otrzymaniem planu treningowo-dietetycznego, z zachowaniem prawa do pełnego zwrotu wpłaconych środków.

8.2. Po otrzymaniu planu treningowo-dietetycznego, opłata nie podlega zwrotowi.

8.3. W wyjątkowych sytuacjach (np. zdrowotnych) istnieje możliwość zawieszenia współpracy i wykorzystania pozostałej części pakietu w późniejszym terminie - po indywidualnym ustaleniu z Trenerem.

9. Odpowiedzialność

9.1. Klient zobowiązany jest do przekazania prawdziwych informacji dotyczących swojego stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

9.2. Trener nie ponosi odpowiedzialności za skutki wynikające z zatajenia informacji o stanie zdrowia, niewłaściwego wykonywania ćwiczeń lub nieprzestrzegania zaleceń dietetyczno-suplementacyjnych.

9.3. Zaleca się konsultację lekarską przed rozpoczęciem realizacji planu treningowo-dietetycznego.

9.4. Trener nie udziela porad medycznych. Wszystkie zalecenia stosowane są na własną odpowiedzialność Klienta.

9.5. Klient realizuje plan treningowy na własną odpowiedzialność. W przypadku doznania kontuzji podczas wykonywania tćwiczeń, Trener nie ponosi odpowiedzialności za poniesione szkody.

10. Ochrona danych osobowych

10.1. Administratorem danych osobowych jest Natalia Warzyńska "Kobieta Na Bombie".

10.2. Dane osobowe przetwarzane są wyłącznie w celu realizacji usług i nie są udostępniane osobom trzecim.

10.3. Klient ma prawo wglądu do swoich danych oraz ich modyfikacji.

11. Prawa autorskie

11.1. Wszelkie materiały przekazane Klientowi (plany treningowe, diety, materiały edukacyjne) stanowią własność intelektualną Trenera i podlegają ochronie prawnej.

11.2. Zabrania się kopiowania, rozpowszechniania lub udostępniania otrzymanych materiałów osobom trzecim bez pisemnej zgody Trenera.

12. Postanowienia końcowe

12.1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego.

12.2. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu. O wszelkich zmianach Klienci będą informowani poprzez stronę internetową oraz poprzez wiadomość e-mail.

12.3. Regulamin wchodzi w życie z dniem 10 marca 2025 roku.