

Dane producenta

Galaktyka sp. z o.o.

Żeligowskiego 35/37

90-644 Łódź

sekretariat@galaktyka.com.pl

tel. 042 639 50 18



G A L A K T Y K A
WYDAWNICTWO

Ostrzeżenia

Autor nie jest lekarzem ani pracownikiem służby zdrowia, a informacje zawarte w niniejszej książce nie mogą być traktowane jako porady zdrowotne, ani zastępować konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program treningowy/zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Autor odnosi się do własnych doświadczeń, pionierskich badań oraz realiów rynku amerykańskiego. Substancje wymieniane w niniejszym poradniku, a w szczególności substancje psychoaktywne wspomniane w rozdziale 5, mogą być w Polsce niedostępne, a nawet zabronione. Wydawca zaleca czytelnikowi weryfikację aktualnego stanu prawnego przed zakupem jakichkolwiek środków psychoaktywnych oraz leków, a także kontakt z lekarzem przed ich zastosowaniem. Jeśli dany środek można zgodnie z prawem kupić i stosować w Polsce, możliwość jego przyjmowania oraz dawkowanie zawsze należy skonsultować z lekarzem lub dietetykiem. Podane w książce informacje, w tym dawkowanie opisywanych substancji, jak również ich łączenie, nie mogą być rozumiane jako zalecenie czy porady medyczne ani też nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem bądź innym wykwalifikowanym pracownikiem ochrony zdrowia. Osoby, które wiedzą, że cierpią z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego lub go u siebie podejrzewają, przed samodzielnym rozpoczęciem jakiegokolwiek formy treningu, suplementacji albo terapii powinny zasięgnąć porady lekarza oraz dietetyka. Wszelkie decyzje dotyczące zdrowia należy koniecznie podejmować w porozumieniu z lekarzem i ze świadomością własnych ograniczeń.

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Autor i wydawca doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce.