

СОГЛАШЕНИЕ ОБ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ

по нутрициологическому сопровождению и консультированию

Версия документа: 1.0

Дата вступления в силу: с момента публикации

Применимость: к договору-оферте, размещенному по адресу <https://ru-snet-67ee489733b143210a2a104c-clkid-de6.website>

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Соглашение об условиях предоставления услуг (далее — "Условия") является неотъемлемой частью Публичного договора-оферты на оказание услуг по нутрициологическому сопровождению и консультированию.

1.2. Условия детализируют порядок, требования и особенности предоставления каждой категории услуг, оказываемых Исполнителем — самозанятым Федоткиным Денисом Дмитриевичем (ИНН: 744723728795).

1.3. Настоящие Условия обязательны для исполнения всеми сторонами и действуют с момента акцепта основного договора-оферты.

1.4. Исполнитель имеет право вносить изменения в настоящие Условия с обязательным уведомлением Заказчиков не менее чем за 7 (семь) календарных дней до вступления изменений в силу.

2. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ (30 МИНУТ)

2.1. Описание услуги

Экспресс-консультация по записи для решения конкретного вопроса, корректировки рациона или получения экспертного мнения по вопросам питания и здорового образа жизни.

2.2. Стоимость и система оплаты

- **Стоимость:** 3000 рублей за 30 минут
- **Холдирование средств:** за 48 часов до назначенного времени
- **Списание:** после проведения консультации
- **Доплатежирование:** 100 рублей за каждую дополнительную минуту при превышении времени по взаимному согласию

2.3. Технические требования и процедуры

2.3.1. Запись на консультацию:

- Заказчик выбирает удобное время из предложенных слотов
- Подтверждение записи направляется на email в течение 2 часов
- За 24 часа до консультации направляется напоминание с техническими деталями

2.3.2. Платформы проведения:

- **Zoom:** ссылка направляется за 1 час до начала
- **Telegram:** видеозвонок по предварительной договоренности
- **Телефонная связь:** в исключительных случаях по техническим причинам

2.3.3. Подготовка Заказчика:

- Сформулировать конкретные вопросы заранее
- Подготовить информацию о текущем рационе (при необходимости)
- Обеспечить стабильное интернет-соединение
- Находиться в тихой обстановке без отвлекающих факторов

2.4. Правила проведения консультации

2.4.1. Начало консультации:

- Исполнитель ожидает Заказчика не более 10 минут после назначенного времени
- При опоздании Заказчика более чем на 10 минут консультация считается несостоявшейся
- Время ожидания засчитывается в общее время консультации

2.4.2. Содержание консультации:

- Анализ текущей ситуации и поставленных целей
- Ответы на конкретные вопросы Заказчика
- Рекомендации по корректировке рациона
- Советы по изменению пищевых привычек
- Разъяснение принципов здорового питания

2.4.3. Ограничения:

- Консультация носит информационно-образовательный характер

- Не включает медицинские назначения или диагностику
- Не заменяет консультацию врача при наличии заболеваний

2.5. Результаты консультации

- Устные рекомендации в ходе беседы
- Краткие письменные выводы по email (по запросу)
- Возможность одного уточняющего вопроса в течение 24 часов после консультации

2.6. Перенос и отмена

- **Перенос:** возможен не позднее чем за 24 часа, бесплатно
 - **Отмена:** не позднее чем за 24 часа, полный возврат средств
 - **Форс-мажор:** перенос возможен в день консультации при уважительных причинах
-

3. РАЗБОР ПИТАНИЯ ПО ДНЕВНИКУ

3.1. Описание услуги

Полный анализ текущего рациона на основе дневника питания с подробными рекомендациями и составлением нового плана питания.

3.2. Стоимость и система оплаты

- **Стоимость:** 2490 рублей
- **Холдирование средств:** на время подготовки (до 48 часов)
- **Списание:** при отправке готового результата

3.3. Требования к предоставляемым материалам

3.3.1. Дневник питания:

- **Период ведения:** минимум 7 полных дней (включая выходные)
- **Детализация:** все приемы пищи, включая перекусы и напитки
- **Время приема:** точное указание времени каждого приема пищи
- **Количество:** приблизительный вес/объем продуктов
- **Способ приготовления:** варка, жарка, тушение, сырое и т.д.

3.3.2. Дополнительная информация:

- Возраст, пол, рост, вес

- Уровень физической активности
- Цели (снижение/набор веса, поддержание здоровья)
- Пищевые аллергии и непереносимости
- Хронические заболевания (при наличии)
- Пищевые предпочтения и ограничения

3.3.3. Формат предоставления:

- Электронный документ (Word, Excel, фото с четким текстом)
- Мобильные приложения для учета питания (скриншоты)
- Рукописные записи (только при четком почерке)

3.4. Процесс выполнения услуги

3.4.1. Получение материалов:

- Заказчик загружает дневник в личном кабинете или отправляет на email
- Исполнитель подтверждает получение в течение 4 часов
- При недостатке информации запрашиваются дополнительные данные

3.4.2. Анализ и подготовка:

- Срок выполнения: до 48 часов с момента получения полного пакета документов
- Анализ калорийности и макронутриентного состава
- Выявление нарушений режима питания
- Определение дефицитов и избытков в рационе

3.5. Содержание готового разбора

3.5.1. Аналитическая часть:

- Общая калорийность рациона и соответствие целям
- Соотношение белков, жиров, углеводов
- Анализ витаминно-минерального состава
- Оценка режима питания
- Выявленные проблемы и нарушения

3.5.2. Рекомендательная часть:

- Конкретные рекомендации по корректировке рациона

- Список рекомендуемых к добавлению продуктов
- Продукты, которые следует ограничить или исключить
- Рекомендации по режиму питания
- Советы по приготовлению пищи

3.5.3. Практическая часть:

- Примерное меню на 3-5 дней
- Варианты полезных перекусов
- Рецепты рекомендованных блюд (при необходимости)

3.6. Формат предоставления результата

- PDF-документ объемом 3-5 страниц
- Отправка на email в течение 2 часов после готовности
- Дублирование в личном кабинете (при наличии)

3.7. Дополнительные услуги

- Одна корректировка разбора при уточнении данных
 - Ответы на 3 вопроса по разбору в течение 7 дней после получения
-

4. ПЛАН ПИТАНИЯ ПО АНАЛИЗУ СОСТАВА ТЕЛА

4.1. Описание услуги

Создание детального меню на основе данных анализа состава тела (InBody, биоимпеданс) для максимальной эффективности достижения поставленных целей.

4.2. Стоимость и система оплаты

- **Стоимость:** 3990 рублей
- **Холдирование средств:** на время подготовки (до 2 рабочих дней)
- **Списание:** по готовности индивидуального плана

4.3. Требования к анализу состава тела

4.3.1. Принимаемые виды анализов:

- InBody (любые модели)
- Tanita (профессиональные весы)

- Биоимпедансометрия в медицинских центрах
- DEXA-сканирование (при наличии)

4.3.2. Требования к давности анализа:

- Не старше 30 дней на момент заказа услуги
- При значительных изменениях веса (более 3 кг) требуется новый анализ

4.3.3. Обязательные показатели в анализе:

- Общий вес и ИМТ
- Процент жировой массы
- Мышечная масса
- Висцеральный жир
- Основной обмен веществ (BMR)
- Общий расход калорий (TDEE)

4.4. Дополнительная информация от Заказчика

4.4.1. Личные данные:

- Возраст и пол
- Образ жизни и уровень стресса
- График работы и сна
- Наличие вредных привычек

4.4.2. Цели и предпочтения:

- Конкретные цели (снижение жира, набор мышечной массы, поддержание)
- Желаемые сроки достижения результата
- Опыт диет и спортивного питания
- Бюджет на продукты питания

4.4.3. Медицинская информация:

- Результаты анализов крови (при наличии)
- Хронические заболевания
- Принимаемые лекарства и БАДы
- Пищевые аллергии и непереносимости

4.5. Процесс создания плана

4.5.1. Анализ данных:

- Изучение показателей состава тела
- Расчет индивидуальной потребности в калориях
- Определение оптимального соотношения макронутриентов
- Учет особенностей метаболизма

4.5.2. Разработка плана:

- Срок выполнения: до 2 рабочих дней
- Создание сбалансированного меню
- Адаптация под образ жизни Заказчика
- Включение любимых продуктов (при возможности)

4.6. Содержание готового плана питания

4.6.1. Аналитический раздел:

- Интерпретация данных анализа состава тела
- Расчет целевой калорийности
- Оптимальное распределение макронутриентов
- Прогноз изменений при соблюдении плана

4.6.2. Практический план питания:

- Детальное меню на 14 дней с вариациями
- Расчет калорийности каждого приема пищи
- Точные порции и способы приготовления
- Варианты замены продуктов
- График приема пищи

4.6.3. Дополнительные рекомендации:

- Питьевой режим
- Рекомендации по БАДам (при необходимости)
- Советы по физической активности
- Периодичность контрольных измерений

4.7. Формат предоставления

- Комплексный PDF-документ объемом 8-12 страниц
- Отдельный файл с меню в удобном формате для печати
- Отправка на email и в личный кабинет

4.8. Сопровождение

- Две корректировки плана в течение месяца
 - Консультационная поддержка по email в течение 14 дней
 - Рекомендации по адаптации плана при изменении обстоятельств
-

5. ОНЛАЙН-ВСТРЕЧА С НУТРИЦИОЛОГОМ (60 МИНУТ)

5.1. Описание услуги

Полноценная часовая сессия в Zoom или Telegram для глубокого анализа питания, постановки целей и получения ответов на все вопросы Заказчика.

5.2. Стоимость и система оплаты

- **Стоимость:** 5000 рублей за 60 минут
- **Холдирование средств:** за 48 часов до назначенного времени
- **Списание:** после завершения консультации
- **Доплатежирование:** 83 рубля за каждую дополнительную минуту при превышении времени

5.3. Предварительная подготовка

5.3.1. Заполнение анкеты:

- Подробная анкета направляется за 48 часов до встречи
- Включает вопросы о здоровье, целях, образе жизни
- Обязательна к заполнению для эффективности консультации

5.3.2. Подготовка материалов Заказчиком:

- Результаты анализов (при наличии)
- Дневник питания за последние 3-5 дней
- Список принимаемых препаратов
- Фотографии текущего состояния (при желании)

5.3.3. Техническая подготовка:

- Проверка качества интернет-соединения
- Настройка камеры и микрофона
- Обеспечение тихой обстановки
- Подготовка блокнота для записей

5.4. Структура консультации

5.4.1. Первая часть (15 минут) - Знакомство и анализ:

- Обсуждение заполненной анкеты
- Уточнение целей и ожиданий
- Анализ текущего состояния здоровья
- Выявление ключевых проблем

5.4.2. Вторая часть (30 минут) - Глубокий разбор:

- Детальный анализ питания
- Обсуждение образа жизни и привычек
- Выявление причин текущих проблем
- Постановка реалистичных целей

5.4.3. Третья часть (15 минут) - Рекомендации и план действий:

- Конкретные рекомендации по питанию
- Пошаговый план изменений
- Ответы на вопросы Заказчика
- Обсуждение дальнейшего сопровождения

5.5. Дополнительные возможности

5.5.1. Запись консультации:

- Возможность записи по запросу Заказчика
- Файл предоставляется в течение 24 часов
- Запись доступна для скачивания в течение 30 дней

5.5.2. Дополнительные материалы:

- Персональные рекомендации в письменном виде

- Список полезных ресурсов и литературы
- Шаблоны для ведения дневника питания

5.6. Последующее сопровождение

- Письменное резюме консультации в течение 24 часов
 - Возможность задать уточняющие вопросы в течение 7 дней
 - Рекомендации по периодичности повторных консультаций
-

6. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ

6.1. Конфиденциальность и защита данных

6.1.1. Обязательства по конфиденциальности:

- Все персональные данные и информация о здоровье строго конфиденциальны
- Запрет на передачу информации третьим лицам без письменного согласия
- Использование данных исключительно для предоставления услуг

6.1.2. Хранение информации:

- Персональные данные хранятся в течение 3 лет после последнего обращения
- Медицинская информация — в течение 5 лет
- По запросу Заказчика данные удаляются досрочно

6.2. Медицинские ограничения и ответственность

6.2.1. Ограничения деятельности:

- Услуги носят информационно-консультативный характер
- Не являются медицинскими назначениями или лечением
- Не заменяют консультацию врача-диетолога или других специалистов

6.2.2. Обязательная консультация врача при:

- Хронических заболеваниях
- приеме лекарственных препаратов
- Беременности и лактации
- Возрасте до 18 лет

6.2.3. Отказ от ответственности:

- Исполнитель не несет ответственности за последствия самостоятельного применения рекомендаций
- Заказчик обязан согласовать изменения питания с лечащим врачом
- При ухудшении самочувствия необходимо немедленно обратиться к врачу

6.3. Форс-мажорные обстоятельства

6.3.1. Обстоятельства непреодолимой силы:

- Технические сбои интернет-провайдеров
- Болезнь Исполнителя
- Стихийные бедствия и чрезвычайные ситуации

6.3.2. Действия при форс-мажоре:

- Немедленное уведомление Заказчика
- Перенос услуги на ближайшее возможное время
- Полный возврат средств при невозможности предоставления услуги

6.4. Качество услуг и гарантии

6.4.1. Стандарты качества:

- Профессиональная подготовка и актуальные знания Исполнителя
- Индивидуальный подход к каждому Заказчику
- Соблюдение сроков предоставления услуг
- Понятность и практичность рекомендаций

6.4.2. Гарантии качества:

- Переделка материалов при существенных недочетах
- Дополнительная консультация при неясности рекомендаций
- Корректировка планов при изменении обстоятельств

6.5. Интеллектуальная собственность

6.5.1. Авторские права:

- Все материалы, планы и рекомендации являются интеллектуальной собственностью Исполнителя
- Заказчик получает право использования исключительно для личных целей

- Запрещено коммерческое использование и распространение материалов

6.5.2. Использование материалов:

- Личное использование без ограничений
 - Запрет на публикацию в социальных сетях без согласия
 - Недопустимость передачи третьим лицам
-

7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И СВЯЗЬ

7.1. Каналы связи

- **Email:** fucelin@yandex.ru (основной канал)
- **Телефон:** +7 (900) 88-74-88 (рабочие дни с 10:00 до 19:00 МСК)
- **Личный кабинет:** на сайте <https://ru-snet-67ee489733b143210a2a104c-clkid-de6.website>

7.2. Время ответа

- **Email:** до 24 часов в рабочие дни
- **Телефон:** немедленно в рабочее время
- **Срочные вопросы:** в течение 4 часов

7.3. Техническая поддержка

- Помощь в настройке Zoom
 - Консультации по работе с личным кабинетом
 - Решение проблем с оплатой
-

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1. Изменения условий

- Уведомление об изменениях за 7 дней
- Действие новых условий только для новых заказов
- Сохранение старых условий для текущих обязательств

8.2. Разрешение споров

- Претензионный порядок обязателен
- Срок рассмотрения претензий — 10 рабочих дней

- Применимое право — законодательство РФ

8.3. Действие соглашения

- Соглашение действует бессрочно
 - Применяется ко всем услугам, заказанным после вступления в силу
 - Отменяет все предыдущие версии условий
-

Федоткин Денис Дмитриевич

Самозанятый (налог на профессиональный доход)

ИНН: 744723728795

Адрес регистрации: г. Челябинск, ул. Примерная, д. 1, кв. 1

Телефон: +7 (900) 88-74-88

E-mail: fucelin@yandex.ru

Режим работы: Пн–Пт с 10:00 до 19:00 (МСК)

Дата принятия: с момента публикации

Версия документа: 1.0