KIZÁRÓ NYILATKOZAT - csak1blog.hu

A csak1blog.hu oldalon megjelenő valamennyi tartalom kizárólag **tájékoztató és edukációs célokat** szolgál. Az oldalon közzétett információk nem minősülnek személyre szabott táplálkozási tervnek, egészségügyi tanácsadásnak, diagnózisnak vagy terápiának.

A bemutatott életmódbeli, táplálkozási és szemléletbeli megközelítések **személyes tapasztalataimon, tanulmányaimon és életmódbeli döntéseimen alapulnak**, valamint azon elveken, amelyeket saját mindennapjaimban is alkalmazok az egészségmegőrzés, az egyensúly és a tudatos életvitel támogatása érdekében.

A csak1blog.hu célja, hogy **inspirációt, gondolatébresztő tartalmakat és szemléletformáló ismereteket** nyújtson az egészségtudatos életmód, a táplálkozás, a mozgás és az önismeret területén.

Nem vagyok **orvos, dietetikus**, és az oldalon megjelenő tartalmak nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést. Holisztikus táplálkozási szemléletemet és edukációs munkámat **nemzetközi szakmai szervezet (CTAA – Complementary Therapists Accredited Association) által minősített képzésekre és tudományosan alátámasztott forrásokra** építem, ugyanakkor az oldal nem egészségügyi szolgáltatás keretében működik.

Egészségügyi panasz, betegség, speciális étrendi igény vagy egyéni tanácsadás iránti igény esetén minden esetben **szakképzett egészségügyi szakember, orvos vagy dietetikus felkeresése javasolt**.

Várandósság, szoptatás, betegség, rendszeres gyógyszerszedés vagy allergia esetén az oldalon található ötletek alkalmazása előtt **orvossal való egyeztetés szükséges**. Mozgás közben jelentkező fájdalom, szédülés vagy szokatlan panasz esetén a mozgást abba kell hagyni. Sürgős esetben a **112-es segélyhívót** kell hívni. A kalkulátorok eredménye tájékoztató jellegű becslés.

A csak1blog.hu tartalmainak alkalmazása minden esetben **a felhasználó saját belátása és kizárólag saját felelőssége alapján történik**. Az oldal üzemeltetője nem vállal felelősséget az információk egyéni értelmezéséből vagy alkalmazásából eredő közvetlen vagy közvetett következményekért.

Budapest, 2026-11-27