

Regulamin świadczenia usług

Dietetyka · Psychodietetyka · Coaching zdrowotny — obowiązuje od 3 października 2026 r.

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady świadczenia usług dietetycznych, psychodietetycznych i coachingu zdrowotnego pod marką „Moje Tempo”, w tym zasady rezerwacji, płatności, odwoływania spotkań, odstąpienia od umowy i składania reklamacji.
2. Regulamin jest regulaminem, o którym mowa w art. 8 ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną. Do umów z Konsumentami stosuje się ponadto ustawę z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta oraz Kodeks cywilny.
3. Regulamin jest dostępny nieodpłatnie na stronie rezerwacji, w sposób umożliwiający jego pobranie, utrwalenie i wydrukowanie.
4. Dokonanie rezerwacji lub zakup Pakietu wymaga zapoznania się z Regulaminem i jego akceptacji.

§ 2. Definicje

1. **Usługodawca** – Marta Temperowicz, prowadząca działalność gospodarczą pod firmą „Dietetyk Marta Temperowicz”, ul. Armii Krajowej 8 lok. 3, 26-200 Końskie, NIP: 6581937839, REGON: 061593828, adres e-mail: marta.temperowicz@gmail.com, telefon / WhatsApp: 576 120 810.
2. **Klient** – osoba fizyczna posiadająca pełną zdolność do czynności prawnych, osoba prawna lub jednostka organizacyjna, która rezerwuje Usługę lub kupuje Pakiet. Osoba niepełnoletnia może korzystać z Usług wyłącznie za zgodą i w obecności przedstawiciela ustawowego.
3. **Konsument** – Klient będący osobą fizyczną, zawierający umowę niezwiązaną bezpośrednio z jego działalnością gospodarczą lub zawodową. Przepisy dotyczące Konsumenta stosuje się także do osoby fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą, jeżeli umowa nie ma dla niej charakteru zawodowego (art. 38a ustawy o prawach konsumenta).
4. **Usługa** – pojedyncze spotkanie: konsultacja dietetyczna („Krok”), konsultacja psychodietetyczna („Spojrzenie”) lub sesja coachingu zdrowotnego („Przystanek”), a także świadczenia towarzyszące (np. jadłospis, materiały, kontakt na WhatsApp).
5. **Pakiet** – określona liczba spotkań wraz ze świadczeniami towarzyszącymi, do wykorzystania w określonym czasie, zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. **System rezerwacji** – zewnętrzne narzędzie Zencal, za pomocą którego Klient wybiera termin, rezerwuje Usługę, kupuje Pakiet i dokonuje płatności.
7. **Spotkanie online** – Usługa realizowana zdalnie za pomocą połączenia wideo (Google Meet), a gdy strony tak ustalą – telefonicznie lub stacjonarnie w gabinecie w Końskich.

§ 3. Zakres i charakter Usług

1. Usługodawca świadczy Usługi wymienione w aktualnym cenniku, dostępnym w Systemie rezerwacji. Opis, czas trwania i cena każdej Usługi i Pakietu są podane przed dokonaniem rezerwacji.

2. Usługi mają charakter edukacyjny, doradczy i wspierający. **Nie są świadczeniem zdrowotnym w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej**, nie stanowią diagnozy lekarskiej ani leczenia i nie zastępują wizyty u lekarza.
3. Usługi psychodietetyczne i coachingowe **nie są psychoterapią ani leczeniem psychiatrycznym**. W przypadku podejrzenia zaburzeń odżywiania, depresji lub innych zaburzeń wymagających leczenia Usługodawca może zalecić konsultację u lekarza, psychologa lub psychoterapeuty.
4. Klient jest zobowiązany do przekazania prawdziwych i pełnych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, nietolerancjach i przeciwwskazaniach. Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za skutki zaleceń opartych na informacjach nieprawdziwych lub niepełnych.
5. Efekty współpracy zależą w szczególności od zaangażowania Klienta, jego stanu zdrowia i stosowania się do zaleceń. Usługodawca nie gwarantuje osiągnięcia określonego rezultatu (np. konkretnej masy ciała).
6. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie skontaktować się z numerem alarmowym 112. Usługi nie służą do udzielania pomocy w sytuacjach kryzysowych.

§ 4. Wymagania techniczne

1. Do skorzystania ze Spotkania online potrzebne są: urządzenie z dostępem do internetu, kamerą, mikrofonem i głośnikiem, aktualna przeglądarka internetowa (np. Chrome, Firefox, Safari, Edge) lub aplikacja Google Meet oraz aktywny adres e-mail.
2. Link do spotkania jest wysyłany na adres e-mail podany przy rezerwacji. Klient odpowiada za sprawność swojego sprzętu i łącza. Problemy techniczne po stronie Klienta nie przedłużają czasu spotkania.
3. Jeżeli spotkanie nie może się odbyć lub zostanie przerwane z przyczyn technicznych po stronie Usługodawcy, Klientowi przysługuje bezpłatne dokończenie lub nowy termin.
4. Zabronione jest dostarczanie treści o charakterze bezprawnym oraz nagrywanie spotkań bez zgody drugiej strony.

§ 5. Rezerwacja i zawarcie umowy

1. Rezerwacji dokonuje się w Systemie rezerwacji, wybierając Usługę lub Pakiet, termin, podając wymagane dane i dokonując płatności.
2. Umowa zostaje zawarta z chwilą otrzymania przez Klienta potwierdzenia rezerwacji lub zakupu na adres e-mail. Potwierdzenie zawiera treść umowy, w tym odesłanie do Regulaminu.
3. Rezerwacja nieopłacona w czasie wskazanym w Systemie rezerwacji może zostać automatycznie anulowana, a termin zwolniony dla innych Klientów.
4. Rezerwacji można dokonać również poprzez kontakt na WhatsApp lub e-mail – wówczas Usługodawca przesyła Klientowi link do płatności lub dane do przelewu oraz potwierdzenie terminu.

§ 6. Ceny i płatności

1. Ceny podane w cenniku są cenami końcowymi, wyrażonymi w złotych polskich (PLN).
2. Płatności za Usługi i Pakiety dokonuje się z góry, za pośrednictwem operatora płatności PayU S.A. (szybki przelew, BLIK, karta płatnicza – zgodnie z metodami udostępnionymi przez operatora) lub przelewem tradycyjnym na rachunek Usługodawcy.
3. Pakiety 3- i 6-miesięczne mogą być opłacone w ratach, na warunkach uzgodnionych indywidualnie z Usługodawcą przed rozpoczęciem współpracy (Tempo: 3 × 450 zł, Droga: 6 × 415 zł, Zmiana: 3 × 497 zł,

Równowaga: 6 × 465 zł). Brak terminowej płatności kolejnej raty uprawnia Usługodawcę do wstrzymania kolejnych spotkań do czasu jej uregulowania.

4. Na żądanie Klienta Usługodawca wystawia rachunek lub fakturę. Dane do faktury należy podać przy zakupie lub przesłać e-mailem.

§ 7. Pakiety

1. Po zakupie Pakietu Klient umawia kolejne spotkania samodzielnie w Systemie rezerwacji, wybierając Usługę wskazaną w opisie Pakietu, w ramach dostępnych terminów.
2. Pakiet należy wykorzystać w terminie wskazanym w jego opisie (Start i Rytm, Zrozumienie – 1 miesiąc; Tempo i Zmiana – 3 miesiące; Droga i Równowaga – 6 miesięcy), liczonym od dnia zakupu. Pakiet Przystanek ×4 nie ma ograniczenia czasowego.
3. Spotkania niewykorzystane w terminie ważności Pakietu z przyczyn leżących po stronie Klienta przepadają. Na uzasadnioną prośbę Klienta (np. choroba, zdarzenie losowe) Usługodawca może przedłużyć ważność Pakietu.
4. Jeżeli spotkania nie mogą się odbyć z przyczyn leżących po stronie Usługodawcy, ważność Pakietu ulega odpowiedniemu przedłużeniu, a na żądanie Klienta Usługodawca zwraca cenę niewykorzystanych spotkań.
5. Klient może zrezygnować z Pakietu w każdym czasie. W takim przypadku Usługodawca zwraca kwotę zapłaconą za Pakiet pomniejszoną o wartość Usług już wykonanych, rozliczonych według ceny pojedynczej konsultacji z cennika (Krok – 180 zł, Spojrzenie – 200 zł, Przystanek – 170 zł) oraz o wartość przekazanych już indywidualnych materiałów (np. jadłospisu). Postanowienie to nie ogranicza praw Konsumenta wynikających z § 9.

§ 8. Odwoływanie i zmiana terminu spotkania

1. Klient może bezpłatnie odwołać spotkanie lub zmienić jego termin najpóźniej **na 24 godziny** przed jego rozpoczęciem – w Systemie rezerwacji, przez e-mail lub WhatsApp.
2. W przypadku odwołania spotkania później niż 24 godziny przed jego rozpoczęciem lub nieobecności na spotkaniu bez uprzedzenia spotkanie uznaje się za wykorzystane, a opłata nie podlega zwrotowi. W uzasadnionych przypadkach (np. nagła choroba) Usługodawca może wyznaczyć nowy termin bez dodatkowej opłaty.
3. W przypadku spóźnienia Klienta spotkanie kończy się o zaplanowanej godzinie. Spóźnienie powyżej 15 minut bez kontaktu z Usługodawcą traktuje się jako nieobecność.
4. Usługodawca może odwołać lub przełożyć spotkanie z ważnych przyczyn (np. choroba, zdarzenie losowe), informując Klienta niezwłocznie. Klient wybiera wtedy nowy termin albo otrzymuje zwrot zapłaconej kwoty za to spotkanie.

§ 9. Prawo odstąpienia od umowy

1. Konsument, który zawarł umowę na odległość, może od niej odstąpić bez podania przyczyny w terminie **14 dni** od dnia jej zawarcia. Do zachowania terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem.
2. Oświadczenie o odstąpieniu można złożyć e-mailem na adres marta.temperowicz@gmail.com lub pisemnie na adres Usługodawcy, w tym z wykorzystaniem wzoru stanowiącego Załącznik nr 1 (skorzystanie z wzoru nie jest obowiązkowe).

3. Usługodawca zwraca Konsumentowi wszystkie płatności niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni od otrzymania oświadczenia, przy użyciu takiego samego sposobu płatności, jakiego użył Konsument, chyba że Konsument zgodzi się na inny sposób niepowodujący dla niego kosztów.
4. Jeżeli Konsument zażądał rozpoczęcia świadczenia Usługi przed upływem terminu do odstąpienia od umowy (np. rezerwując spotkanie na termin przypadający w ciągu 14 dni od zawarcia umowy i wyrażając na to wyraźną zgodę), a następnie odstąpi od umowy, zapłaci za świadczenia spełnione do chwili odstąpienia, proporcjonalnie do zakresu spełnionego świadczenia (art. 35 ustawy o prawach konsumenta).
5. Prawo odstąpienia nie przysługuje w odniesieniu do umowy, którą Usługodawca wykonał w pełni za wyraźną zgodą Konsumenta, poinformowanego przed rozpoczęciem świadczenia, że po spełnieniu świadczenia utraci prawo odstąpienia od umowy, i który przyjął to do wiadomości (art. 38 ust. 1 pkt 1 ustawy o prawach konsumenta).
6. Zgoda, o której mowa w ust. 4 i 5, jest wyrażana przez zaznaczenie odpowiedniego pola w formularzu rezerwacji lub w inny wyraźny sposób, a jej potwierdzenie przekazywane jest Konsumentowi na trwałym nośniku (e-mail).

§ 10. Reklamacje

1. Klient może złożyć reklamację dotyczącą Usługi e-mailem na adres marta.temperowicz@gmail.com lub pisemnie na adres Usługodawcy.
2. Reklamacja powinna zawierać: imię i nazwisko, dane kontaktowe, datę i rodzaj Usługi, opis zastrzeżeń oraz oczekiwany sposób rozpatrzenia.
3. Usługodawca rozpatruje reklamację w terminie **14 dni** od jej otrzymania i informuje o tym Klienta w sposób, w jaki reklamacja została złożona, chyba że Klient wskaże inny sposób.
4. Usługodawca odpowiada za zgodność Usługi z umową na zasadach określonych w ustawie o prawach konsumenta (Rozdział 5b) – w stosunku do Konsumentów – oraz w Kodeksie cywilnym.

§ 11. Materiały i prawa autorskie

1. Jadłospisy, ćwiczenia, dzienniczki i inne materiały przekazywane Klientowi są utworami chronionymi prawem autorskim i są przeznaczone wyłącznie do osobistego użytku Klienta.
2. Zabronione jest udostępnianie, kopiowanie w celu rozpowszechniania lub sprzedaż materiałów osobom trzecim bez zgody Usługodawcy.

§ 12. Kontakt między spotkaniami

1. Jeżeli Usługa lub Pakiet obejmuje kontakt na WhatsApp lub w aplikacji, Usługodawca odpowiada na wiadomości w dni robocze, zwykle w ciągu 48 godzin.
2. Kontakt między spotkaniami służy bieżącym pytaniom i drobnym modyfikacjom zaleceń i nie zastępuje konsultacji.

§ 13. Pozasądowe sposoby rozpatrywania sporów

1. Konsument może skorzystać z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń, w szczególności z pomocy miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów, organizacji konsumenckich (np. Federacji Konsumentów) lub wojewódzkiego inspektoratu Inspekcji Handlowej.

2. Informacje o pozasądowych sposobach rozpatrywania sporów są dostępne na stronie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów: www.uokik.gov.pl. Skorzystanie z nich jest dobrowolne.

§ 14. Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych Klientów jest Usługodawca. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych, w tym danych dotyczących zdrowia, zawiera Polityka prywatności.

§ 15. Postanowienia końcowe

1. Usługodawca może zmienić Regulamin z ważnych przyczyn, w szczególności zmiany przepisów prawa, zakresu Usług lub sposobu płatności. Zmiana nie dotyczy umów zawartych przed jej wejściem w życie.
2. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem stosuje się przepisy prawa polskiego. Postanowienia Regulaminu nie ograniczają praw Konsumentów wynikających z bezwzględnie obowiązujących przepisów.
3. Regulamin obowiązuje od 3 października 2026 r.

Załącznik nr 1 - Wzór formularza odstąpienia od umowy

(formularz należy wypełnić i odesłać tylko w przypadku chęci odstąpienia od umowy)

Adresat: Marta Temperowicz, prowadząca działalność gospodarczą pod firmą „Dietetyk Marta Temperowicz”,
ul. Armii Krajowej 8 lok. 3, 26-200 Końskie, NIP: 6581937839, REGON: 061593828, adres e-mail:
marta.temperowicz@gmail.com, telefon / WhatsApp: 576 120 810.

Ja/My(*) niniejszym informuję/informujemy(*) o moim/naszym odstąpieniu od umowy o świadczenie
następującej usługi:

Data zawarcia umowy:

Imię i nazwisko konsumenta(-ów):

Adres konsumenta(-ów):

Podpis konsumenta(-ów) (tylko jeżeli formularz jest przesyłany w wersji papierowej):

Data:

(*) Niepotrzebne skreślić.