

## 1. La Tua Salute

### 1.1 Termini e condizioni che riguardano la tua salute

L'inizio del Percorso Individuale di Yoga 1:1 è a tuo rischio e pericolo. Lo stesso discorso vale, senza limitazione alcuna, per l'uso correlato di qualsiasi hardware, ivi inclusi, a titolo esemplificativo e non esaustivo, il proprio smartphone ed altri eventuali ausili alle pratiche. La condizione preliminare per l'utilizzo del Servizio è una condizione generale di buona salute. Ti suggerisco di rivolgerti in ogni caso a un medico prima di utilizzare il programma. Inoltre, se sai di avere un qualsiasi problema medico preesistente, ti suggerisco di verificarlo con un medico prima di iniziare il percorso. Ciò vale in particolare qualora tu sia a conoscenza di uno/a o più disturbi/condizioni/procedure mediche tra quelle che seguono: patologie cardiovascolari; patologie polmonari o respiratorie (compresa l'asma); problemi alla spina dorsale e/o alle articolazioni; patologie neuromuscolari; procedure chirurgiche; qualsiasi altro problema di salute. Se sei donna dovrai inoltre considerare di valutare con il tuo medico se intraprendere il Percorso in caso di gravidanza o durante l'allattamento. Si applica la regola generale seguente: ascolta quello che ti dice il tuo corpo. Prima di iniziare il Percorso Individuale di Yoga 1:1 per la prima volta o mentre stai utilizzando Percorso Individuale di Yoga 1:1, in caso di dubbi sulla tua salute (ad esempio perché stai provando dolore, malessere generale, affanno, nausea o vertigini) consulta il tuo medico prima di iniziare o continuare a praticare.

### 1.2 Non sostituisce il parere medico

I servizi e le informazioni offerte da DANIELE LEGGIO e Percorso Individuale di Yoga 1:1 non costituiscono in alcun modo una raccomandazione medica o un parere medico. Essi non sono inoltre un sostituto per esami o trattamenti medici.

### 1.3 Metodi di allenamento

I pareri sportivi e le modalità di allenamento sono soggetti al continuo evolversi delle conoscenze in relazione alle scienze della salute, della nutrizione e dello sport. Anche se basiamo i nostri allenamenti su studi e conoscenze correnti, non garantiamo che essi riflettano le ultime scoperte o conoscenze.

### 1.4 Esclusione di responsabilità relativa alla salute.

La tua salute è molto importante per me. Ti invito a chiedere consiglio al tuo medico in relazione alle tue abitudini sportive. Accettando i presenti Termini e Condizioni, l'Utente conferma di essere l'unico responsabile della propria salute.