

Gesundheitshinweise

My Miracle unterstützt Personen dabei, nach ihren persönlichen, individuellen Fähigkeiten abzunehmen. Allerdings sind wir keine medizinische Organisation und geben keine medizinischen Ratschläge und Diagnosen. My Miracle richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene. My Miracle ist nicht für die Benutzung von Minderjährigen, Schwangeren, Personen mit Essstörungen und Person mit gesundheitlichen Problemen (Dauereinnahme von Medikamenten oder von Ärzten verschriebene Diäten) oder Personen mit erheblichem Übergewicht geeignet. Bevor diese Personen mittels My Miracle abnehmen wollen, müssen Sie den Rat eines Arztes einholen, ob unser Programm für sie geeignet ist. Ebenso sollten auch Menschen mit extremem Untergewicht vor der Nutzung des Programms den Rat eines Arztes einholen.

Stillende können unser Programm nutzen. Beachten Sie aber dazu die Tipps. Wir empfehlen Ihnen mit dem Frauenarzt abzustimmen wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen sollen. Sagt der Frauenarzt beispielsweise Sie sollten 2.000 Kalorien zu sich nehmen, dann entspricht dies 40 Punkten, da 1 Punkt 50 Kalorien entspricht. Gibt Ihnen das System jedoch nur 26 Freipunkte und 6 Sonderpunkte vor, so müssen Sie die Punktzahl um insgesamt 8 Punkte erhöhen. Rechenweg: $26+6=32$; $40-32=8$. Sie können dies ganz einfach in Ihrem Tagebuch niederschreiben, indem Sie in die Spalte für das Nahrungsmittel "Stillzeit" schreiben und in die rechte Spalte für den Punktwert die Zahl 8 mit einem negativen Vorzeichen davor.

Sie sollten zudem die Informationen, Rezepte, Daten aus der Lebensmittel Datenbank niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Unsere Inhalte werden zum sehr großen Teil von Usern erstellt. Da von uns auch keine redaktionelle Arbeit, also Kontrolle der eingestellten Artikel erfolgt, sollten Sie wenn Sie sich nicht sicher sind, oder gesundheitliche Beschwerden haben Ihren Arzt oder Apotheker zu Rate ziehen. My Miracle hilft Ihnen nach Ihren individuellen Fähigkeiten abzunehmen, ersetzt aber nicht eine professionelle Beratung durch Fachpersonal.

Stand Januar 2016