Regulamin Programu Intensywnej Zmiany Nawyków

Fundacja FitMIND · fitmind.pl/regulamin-programu

Wersja z dnia 18 listopada 2026 r.

§ 1. Organizator i definicje

1. Regulamin określa zasady udziału w Programie Intensywnej Zmiany Nawyków oraz zasady zawierania i wykonywania umowy o udział w Programie i umowy o Konsultację diagnostyczną (§ 14).
2. Organizatorem Programu i stroną umowy jest Fundacja FitMIND z siedzibą w Złotopolu, Złotopole 103, 87-600 Lipno, wpisana do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy w Toruniu, VII Wydział Gospodarczy KRS, pod numerem KRS 0000993944, NIP 4660431151, REGON 523220981 („Organizator”). Kontakt z Organizatorem: e-mail kontakt@fitmind.pl. Obsługa telefoniczna jest w trakcie reorganizacji; numer telefonu zostanie tu podany po jej zakończeniu.
3. Pojęcia użyte w Regulaminie oznaczają:
   - **Program**: Program Intensywnej Zmiany Nawyków, 10-tygodniowy program psychoedukacyjny online, opisany na stronie fitmind.pl/program;
   - **Uczestnik**: osoba, która zawarła z Organizatorem umowę o udział w Programie;
   - **Konsument**: osoba fizyczna zawierająca umowę niezwiązaną bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową;
   - **Przedsiębiorca na prawach konsumenta**: osoba fizyczna zawierająca umowę bezpośrednio związaną z jej działalnością gospodarczą, gdy umowa nie ma dla niej charakteru zawodowego; postanowienia Regulaminu dotyczące Konsumenta stosuje się do niej w zakresie wynikającym z przepisów;
   - **Forma**: sposób udziału w Programie: w grupie, indywidualnie ze specjalistką albo indywidualnie z Mikołajem Choroszyńskim;
   - **Grupa**: edycja Programu w Formie grupowej, z ustaloną datą startu oraz stałym dniem i godziną spotkań;
   - **Konsultacja diagnostyczna**: jednorazowe, 50-minutowe spotkanie online ze specjalistą Organizatora, opisane w § 14;
   - **Operator płatności**: PayU S.A. z siedzibą w Poznaniu, obsługujący płatności za Program i Konsultację diagnostyczną.

§ 2. Czym jest Program

1. Program trwa 10 tygodni i obejmuje:
   - w Formie grupowej: 10 spotkań online po 2 godziny, raz w tygodniu, w stałym dniu i o stałej godzinie, prowadzonych przez dwie osoby z zespołu specjalistów Organizatora („prowadzący”);

- w Formach indywidualnych: 10 spotkań online jeden na jeden po 50 minut, raz w tygodniu, w terminach ustalanych z Uczestnikiem, między innymi przez kalendarz rezerwacji online, z wybraną specjalistką Organizatora albo z Mikołajem Choroszyńskim („prowadzący”); między spotkaniami Uczestnik może pisać do prowadzącego e-mailem w sprawach Programu, a prowadzący stara się odpowiedzieć w ciągu 48 godzin roboczych;
- w każdej Formie: materiały edukacyjne (na przykład nagrania i e-booki) oraz zadania praktyczne do wykonania między spotkaniami.

2. Program ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie jest świadczeniem zdrowotnym, leczeniem, psychoterapią ani indywidualną poradą dietetyczną w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej i nie zastępuje diagnozy ani leczenia prowadzonego przez lekarza, psychologa, psychoterapeutę lub dietetyka. Jeżeli stan Uczestnika będzie tego wymagał, prowadzący zaleci kontakt ze specjalistą, a Organizator może uzależnić dalszy udział w Programie od takiej konsultacji.
3. Program nie jest przeznaczony dla osób z rozpoznaną anoreksją, także w przeszłości. Takie osoby potrzebują leczenia indywidualnego. Osoby, u których występują inne zaburzenia odżywiania albo problemy zdrowotne, powinny przed udziałem skonsultować się z lekarzem lub innym specjalistą.
4. W Programie mogą brać udział osoby pełnoletnie.

§ 3. Wymagania techniczne

1. Do udziału w Programie potrzebne są: urządzenie z dostępem do internetu, kamerą i mikrofonem, stabilne połączenie internetowe, aktualna przeglądarka internetowa, aktywny adres e-mail, możliwość korzystania z platformy do spotkań online (w Formie grupowej LiveWebinar, w Formach indywidualnych Google Meet) i odczytu plików PDF, a także spokojne miejsce, które zapewnia prywatność.
2. W Grupie Uczestnik bierze udział w spotkaniach z włączoną kamerą. W Formach indywidualnych włączona kamera jest zalecana.

§ 4. Zawarcie umowy

1. Przed zapisem można bezpłatnie porozmawiać z Organizatorem przez 15 minut, żeby sprawdzić, czy Program i wybrana Forma są odpowiednie. Rozmowa nie jest warunkiem zapisu.
2. Aby zapisać się na Program, Uczestnik otwiera stronę płatności dla wybranej Grupy albo Formy, podaje imię, nazwisko i adres e-mail, akceptuje Regulamin i klika przycisk „Zamawiam i płacę”, a następnie opłaca zamówienie na stronie Operatora płatności.
3. Umowa zostaje zawarta z chwilą, w której Operator płatności potwierdzi Organizatorowi płatność. Jeżeli płatność nie zostanie dokonana, umowa nie zostaje zawarta.
4. Po zawarciu umowy Organizator wysyła Uczestnikowi na podany adres e-mail potwierdzenie zawarcia umowy wraz z niniejszym Regulaminem, w tym pouczeniem o odstąpieniu od umowy i wzorem formularza odstąpienia.
5. Zapisy do Grupy są możliwe do dnia jej startu albo do wyczerpania miejsc.

§ 5. Cena i płatność

1. Cena udziału w Programie wynosi:

- w Formie grupowej: 2 499 zł;
- indywidualnie ze specjalistką: 4 500 zł;
- indywidualnie z Mikołajem Choroszyńskim: 6 000 zł.

2. Ceny są cenami końcowymi, podanymi w złotych. Uczestnik nie ponosi żadnych dodatkowych opłat na rzecz Organizatora.
3. Płatność następuje z góry, za pośrednictwem Operatora płatności: BLIK-iem, kartą płatniczą, szybkim przelewem albo w ratach.
4. W Formie grupowej cenę można rozłożyć na 5 rat w ramach usługi „Raty PayU", bez dodatkowych kosztów dla Uczestnika. Umowę o raty Uczestnik zawiera z PayU S.A. na warunkach PayU; Organizator otrzymuje całą cenę od razu.
5. W Formach indywidualnych Uczestnik może przy płatności wybrać usługę „Raty PayU". Umowę o raty zawiera z PayU S.A. na warunkach PayU, które określają liczbę rat i ich koszt; Organizator otrzymuje całą cenę od razu i nie pobiera z tytułu rat żadnych opłat.
6. Na prośbę Uczestnika przesłaną na adres kontakt@fitmind.pl Organizator wystawia fakturę.

§ 6. Przebieg Programu

1. Datę startu Grupy, dzień tygodnia i godzinę spotkań Organizator podaje przed zapisem, a dostęp do spotkań przesyła e-mailem przed pierwszym spotkaniem.
2. Po każdym spotkaniu Uczestnik otrzymuje podsumowanie oraz zadania na kolejny tydzień.
3. Jeżeli Organizator musi odwołać pojedyncze spotkanie, informuje o tym Uczestników z wyprzedzeniem, a spotkanie odbywa się w innym terminie uzgodnionym z Grupą albo z Uczestnikiem.
4. Uczestnik wykonuje wszystkie zadania domowe i przesyła na bieżąco raporty z ich wykonania, każdorazowo do godziny 23:59 dnia poprzedzającego kolejne spotkanie. Przez cały Program Uczestnik codziennie prowadzi dziennik obserwacji w formie wskazanej przez prowadzących.
5. Ze względu na intensywność Programu w Grupie możliwa jest tylko jedna nieobecność i jedno nieodrobienie zadania domowego. Dwie lub więcej nieobecności albo dwa lub więcej nieodrobione lub niezaraportowane zadania domowe oznaczają wykluczenie z uczestnictwa w bieżącej Grupie. W takim wypadku Uczestnik może ponownie rozpocząć Program z jedną z kolejnych Grup na zasadach z ust. 7.
6. Uczestnik przybywa na spotkania punktualnie i uczestniczy w nich do końca. Organizator może zablokować dostęp do spotkania po 15 minutach od jego startu. Spóźnienie powyżej 15 minut oraz rozłączenie się przed końcem spotkania traktuje się jako nieobecność.
7. Ponowne rozpoczęcie Programu jest możliwe wyłącznie w porozumieniu z prowadzącymi i za wyraźną zgodą Organizatora. Warunkiem jest opłata w wysokości 20% ceny udziału w Grupie, czyli obecnie 500 zł, za każdy kolejny start. Ponowne rozpoczęcie jest możliwe najwyżej 2 razy. W każdej kolejnej Grupie są dwa miejsca dla Uczestników, którzy ponownie rozpoczynają Program; o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń, a gdy w kolejnej Grupie nie ma wolnych miejsc, Uczestnik trafia na listę oczekujących.
8. W Formach indywidualnych Uczestnik może przełożyć spotkanie, informując prowadzącego e-mailem co najmniej 24 godziny wcześniej, na termin nie późniejszy niż 7 dni od pierwotnego. W całym Programie można to zrobić najwyżej 2 razy. Spotkanie, na którym Uczestnik był nieobecny bez uprzedzenia prowadzącego co najmniej 24 godziny wcześniej, uznaje się za odbyte.

Przekroczenie limitu przełożeń albo więcej niż jedna taka nieobecność oznacza wygaśnięcie możliwości dalszego udziału w Formie indywidualnej. W takim wypadku Uczestnik może, w ciągu 3 miesięcy od przerwania udziału, dołączyć do Grupy z rabatem 80% od ceny udziału w Grupie obowiązującej w dniu zapisu. Spóźnienie Uczestnika nie przedłuża spotkania.

9. Spotkania grupowe są nagrywane i przechowywane przez Organizatora wyłącznie w celach szkoleniowych i superwizyjnych, nie dłużej niż 48 miesięcy od zakończenia edycji Programu. Nagrania nie są udostępniane nikomu poza zespołem specjalistów Organizatora. Zgoda na nagrywanie, w tym na utrwalenie wizerunku, głosu i wypowiedzi Uczestnika, także dotyczących jego zdrowia, jest warunkiem udziału w Grupie; Uczestnik wyraża ją przy zapisie. Uczestnikowi, który nie chce jej wyrazić, Organizator proponuje udział w Formie indywidualnej. Uczestnik może wycofać zgodę w każdej chwili, co oznacza rezygnację z dalszego udziału w bieżącej Grupie.
10. Uczestnikom nie wolno nagrywać ani utrwalać spotkań w żaden sposób ani przekazywać osobom trzecim informacji o innych Uczestnikach, w tym ich wizerunku i wypowiedzi.
11. Grupa startuje, jeżeli udział w niej opłaci co najmniej 5 osób, nie licząc Uczestników, którzy ponownie rozpoczynają Program. Jeżeli tylu osób nie będzie, Organizator może przesunąć start Grupy, informując Uczestników e-mailem najpóźniej 5 dni przed planowaną datą. Nowa data nie może przypadać później niż 30 dni po pierwotnej. Uczestnik może zostać w Grupie z nową datą startu albo zrezygnować, informując o tym Organizatora e-mailem przed nową datą; wtedy otrzymuje zwrot całej wpłaty w terminie 14 dni.
12. Jeżeli Grupa nie zbierze się także do nowej daty, Organizator zwraca Uczestnikowi całą wpłatę w terminie 14 dni, chyba że Uczestnik wybierze udział w innej Grupie.

§ 7. Odstąpienie od umowy i rezygnacja

1. Konsument może odstąpić od umowy w terminie 14 dni od dnia jej zawarcia, bez podawania przyczyny. Wystarczy wysłać przed upływem tego terminu jednoznaczne oświadczenie, na przykład e-mailem na adres kontakt@fitmind.pl albo listem na adres Organizatora. Można skorzystać z wzoru formularza stanowiącego Załącznik nr 2, ale nie jest to obowiązkowe.
2. Organizator zwraca wszystkie otrzymane płatności niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni od dnia otrzymania oświadczenia o odstąpieniu, przy użyciu takiego samego sposobu płatności, jakiego użył Uczestnik, chyba że Uczestnik wyraźnie zgodzi się na inny sposób. W przypadku płatności w ratach PayU zwrot następuje za pośrednictwem PayU. Uczestnik nie ponosi żadnych opłat w związku ze zwrotem.
3. Pouczenie o odstąpieniu od umowy stanowi Załącznik nr 1, a wzór formularza odstąpienia od umowy Załącznik nr 2.
4. Niezależnie od prawa odstąpienia od umowy Uczestnik może zrezygnować z udziału w Programie, informując o tym Organizatora e-mailem najpóźniej 7 dni przed pierwszym spotkaniem. Organizator zwraca wtedy całą wpłatę w terminie 14 dni.
5. Poza przypadkami opisanymi w ust. 1–4, § 6 ust. 11 i 12 oraz § 8 rezygnacja z udziału po rozpoczęciu Programu nie uprawnia do zwrotu ceny ani jej części, a w Formach indywidualnych nie zwalnia z zapłaty pozostałych rat.

§ 8. Gwarancja efektów Programu

1. Organizator udziela dobrowolnej gwarancji efektów Programu we wszystkich Formach. Gwarancja nie ogranicza ani nie wyłącza ustawowego prawa odstąpienia od umowy ani odpowiedzialności Organizatora za należyte wykonanie umowy. Uczestnik może wybrać, z której podstawy korzysta.
2. Organizator gwarantuje, że Uczestnik, który spełni warunki z ust. 3:
   - rozpozna przyczyny sięgania po jedzenie oraz momenty utraty kontroli;
   - nauczy się zatrzymywać schemat, zanim doprowadzi on do utraty kontroli;
   - opanuje konkretne narzędzia i będzie umiał stosować je samodzielnie po zakończeniu Programu;
   - będzie wiedział, jak zareagować w sytuacji nawrotu.
3. Gwarancja obowiązuje, jeżeli Uczestnik łącznie:
   - samodzielnie wypełni ankietę wstępną przed pierwszym spotkaniem;
   - weźmie udział we wszystkich 10 spotkaniach: w Grupie bez nieobecności i spóźnień, a w Formach indywidualnych punktualnie, przy czym przełożenie spotkania zgodnie z § 6 ust. 8 nie narusza tego warunku;
   - wykona wszystkie zadania praktyczne i prześle je w terminie, o którym mowa w § 6 ust. 4;
   - będzie codziennie prowadził dziennik obserwacji przez cały Program, przy czym może pominąć wpisy w nie więcej niż 5 dniach łącznie;
   - samodzielnie, bez przypomnień ze strony Organizatora, wypełni ankietę końcową w terminie 7 dni od ostatniego spotkania.

   W Grupie skorzystanie z limitu jednej nieobecności albo jednego niewykonanego zadania, o którym mowa w § 6 ust. 5, wyłącza gwarancję.
4. Gwarancja nie obejmuje trwałego utrzymania nowych nawyków ani osiągnięcia określonych wyników liczbowych. Nawroty są naturalnym elementem procesu zmiany, a utrzymanie rezultatów zależy od tego, jak Uczestnik korzysta z poznanych narzędzi po zakończeniu Programu.
5. Podstawą oceny efektów, o których mowa w ust. 2, jest porównanie odpowiedzi Uczestnika w ankiecie wstępnej i końcowej. Uwzględnia się również dziennik obserwacji i zadania praktyczne Uczestnika oraz notatki prowadzących ze spotkań, które pokazują konkretne przykłady zmiany.
6. Jeżeli Uczestnik spełnił warunki z ust. 3, a ocena dokonana zgodnie z ust. 5 nie wykazuje poprawy w obszarach wskazanych w ust. 2, Organizator zwraca Uczestnikowi cenę udziału w Programie (§ 5 ust. 1) w terminie 14 dni od dnia wypełnienia ankiety końcowej, przy użyciu takiego samego sposobu płatności, jakiego użył Uczestnik; przy ratach PayU za pośrednictwem PayU. Wątpliwości co do spełnienia warunków gwarancji rozstrzyga się na korzyść Uczestnika.
7. Gwarancja dotyczy edycji Programu, w której Uczestnik spełnił warunki z ust. 3, także Grupy, w której ponownie rozpoczął Program na zasadach § 6 ust. 7.

§ 9. Reklamacje

1. Organizator odpowiada za należyte wykonanie umowy. Za zgodność z umową materiałów udostępnianych w postaci cyfrowej odpowiada na zasadach ustawy o prawach konsumenta.
2. Reklamację można złożyć e-mailem na adres kontakt@fitmind.pl albo listem na adres Organizatora. Warto opisać, czego dotyczy reklamacja, kiedy wystąpił problem i czego oczekuje Uczestnik.
3. Organizator odpowiada na reklamację w terminie 14 dni od jej otrzymania, w sposób, w jaki została złożona, chyba że Uczestnik wskaże inny.

§ 10. Zasady udziału

1. Uczestnik zachowuje w poufności to, czym dzielą się inni Uczestnicy, i nie publikuje tego poza Grupą.
2. Materiały Programu są chronione prawem autorskim. Uczestnik może z nich korzystać wyłącznie na własny użytek; nie może ich udostępniać, publikować ani sprzedawać.
3. W razie rażącego naruszenia zasad z ust. 1 lub 2 albo zachowania naruszającego dobra osobiste innych Uczestników Organizator może, po bezskutecznym wezwaniu do zaprzestania naruszeń, wypowiedzieć umowę ze skutkiem natychmiastowym. Zwraca wtedy część ceny proporcjonalną do liczby spotkań, które się jeszcze nie odbyły.

§ 11. Dane osobowe

Administratorem danych osobowych Uczestnika jest Organizator. Zasady przetwarzania danych opisuje polityka prywatności.

§ 12. Pozasądowe sposoby rozpatrywania sporów

1. Konsument może skorzystać z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń, w szczególności:
   - zwrócić się do stałego polubownego sądu konsumenckiego przy wojewódzkim inspektorze Inspekcji Handlowej;
   - zwrócić się do wojewódzkiego inspektora Inspekcji Handlowej z wnioskiem o wszczęcie postępowania mediacyjnego;
   - skorzystać z bezpłatnej pomocy powiatowego lub miejskiego rzecznika konsumentów albo organizacji społecznej, której zadaniem statutowym jest ochrona konsumentów;
   - w sprawach transgranicznych skorzystać z pomocy Europejskiego Centrum Konsumenckiego.
2. Informacje o tych sposobach są dostępne na stronie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (uokik.gov.pl).

§ 13. Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych w Regulaminie stosuje się prawo polskie, w szczególności Kodeks cywilny i ustawę o prawach konsumenta. Regulamin nie ogranicza praw Konsumenta wynikających z przepisów.
2. Regulamin jest dostępny bezpłatnie na stronie fitmind.pl/regulamin-programu w formie, którą można pobrać, zapisać i wydrukować, a Uczestnik otrzymuje go e-mailem po zawarciu umowy.
3. Zmiana Regulaminu nie dotyczy umów zawartych przed jej wejściem w życie.

§ 14. Konsultacja diagnostyczna

1. Konsultacja diagnostyczna to jedno spotkanie online jeden na jeden ze specjalistą Organizatora, trwające 50 minut. Specjalista przeprowadza dokładny wywiad, rozpoznaje trudności związane z jedzeniem i wskazuje pierwsze kroki zmiany. Po Konsultacji Uczestnik otrzymuje e-mailem podsumowanie z planem dalszych kroków i dodatkowe materiały.

2. Do Konsultacji stosuje się § 2 ust. 2 i 4 oraz § 3: Konsultacja nie jest świadczeniem zdrowotnym, leczeniem ani psychoterapią i jest przeznaczona dla osób pełnoletnich.
3. Cena Konsultacji wynosi 250 zł. Jest to cena końcowa, płatna z góry za pośrednictwem Operatora płatności: BLIK-iem, kartą płatniczą albo szybkim przelewem.
4. Aby zamówić Konsultację, Uczestnik otwiera stronę płatności Konsultacji, podaje imię, nazwisko i adres e-mail, akceptuje Regulamin i klika przycisk „Zamawiam i płacę", a następnie opłaca zamówienie na stronie Operatora płatności. Umowa zostaje zawarta z chwilą, w której Operator płatności potwierdzi Organizatorowi płatność. Po zawarciu umowy Organizator wysyła Uczestnikowi potwierdzenie wraz z Regulaminem.
5. W ciągu jednego dnia roboczego od zawarcia umowy Organizator kontaktuje się z Uczestnikiem e-mailem, żeby ustalić termin Konsultacji. Termin można zmienić, informując o tym drugą stronę co najmniej 24 godziny wcześniej. Konsultację odwołaną przez Uczestnika później uznaje się za odbytą.
6. Konsument może odstąpić od umowy o Konsultację w ciągu 14 dni od jej zawarcia na zasadach § 7 ust. 1 i 2 i otrzymuje zwrot całej wpłaty.
7. Do Konsultacji stosuje się § 9, § 11, § 12 i § 13. Gwarancja efektów Programu z § 8 nie obejmuje Konsultacji.

Załącznik nr 1. Pouczenie o odstąpieniu od umowy

Prawo odstąpienia od umowy

Mają Państwo prawo odstąpić od niniejszej umowy w terminie 14 dni bez podania jakiejkolwiek przyczyny.

Termin do odstąpienia od umowy wygasa po upływie 14 dni od dnia zawarcia umowy.

Aby skorzystać z prawa odstąpienia od umowy, muszą Państwo poinformować nas (Fundacja FitMIND, Złotopole 103, 87-600 Lipno, e-mail: kontakt@fitmind.pl) o swojej decyzji o odstąpieniu od niniejszej umowy w drodze jednoznacznego oświadczenia (na przykład pismo wysłane pocztą lub pocztą elektroniczną).

Mogą Państwo skorzystać z wzoru formularza odstąpienia od umowy, jednak nie jest to obowiązkowe.

Aby zachować termin do odstąpienia od umowy, wystarczy, aby wysłali Państwo informację dotyczącą wykonania przysługującego Państwu prawa odstąpienia od umowy przed upływem terminu do odstąpienia od umowy.

Skutki odstąpienia od umowy

W przypadku odstąpienia od niniejszej umowy zwracamy Państwu wszystkie otrzymane od Państwa płatności, w tym koszty dostarczenia towaru (z wyjątkiem dodatkowych kosztów wynikających z wybranego przez Państwa sposobu dostarczenia innego niż najtańszy zwykły sposób dostarczenia oferowany przez nas), niezwłocznie, a w każdym przypadku nie później niż 14 dni od dnia, w którym zostaliśmy poinformowani o Państwa decyzji o wykonaniu prawa odstąpienia od niniejszej umowy. Zwrotu płatności dokonamy przy użyciu takich samych sposobów płatności, jakie zostały przez Państwa użyte w pierwotnej transakcji, chyba że wyraźnie zgodziliście się Państwo na inne rozwiązanie; w każdym przypadku nie poniosą Państwo żadnych opłat w związku z tym zwrotem.

Załącznik nr 2. Wzór formularza odstąpienia od umowy

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

- Adresat: Fundacja FitMIND, Złotopole 103, 87-600 Lipno, kontakt@fitmind.pl
- Ja niniejszym informuję o moim odstąpieniu od umowy o świadczenie następującej usługi: udział w Programie Intensywnej Zmiany Nawyków (forma: ……) / Konsultacja diagnostyczna (niepotrzebne skreślić)
- Data zawarcia umowy: ……
- Imię i nazwisko konsumenta: ……
- Adres konsumenta: ……
- Podpis konsumenta (tylko jeżeli formularz jest przesyłany w wersji papierowej): ……
- Data: ……