

Health & Medical Disclaimer

Медицинский дисклеймер

evgeniazeikan.com | Last updated / Последнее обновление: 14 April 2026 / 14 апреля 2026

ENGLISH

Please read this disclaimer carefully before using this website or engaging with any services offered by Evgeniia Zeikan.

1. Not Medical Advice

Evgeniia Zeikan, Sole Trader, United Kingdom, provides nutritional and lifestyle advice services — general, evidence-informed guidance on food, nutrition, lifestyle habits, stress management, sleep, and overall wellbeing. She is not a medical doctor, dietitian, nutritional therapist, psychotherapist, or licensed healthcare provider. All content on this website — including blog posts, social media, newsletters, programmes, and consultations — is provided for general educational and informational purposes only.

Nothing on this website constitutes, or should be interpreted as, medical advice, diagnosis, or treatment.

This website and services are not intended for use as a substitute for emergency medical care. If you are experiencing a medical emergency, please contact the emergency services immediately.

2. Consult Your Doctor

Before making any changes to your diet, nutrition, or lifestyle, please consult a

РУССКИЙ

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с настоящим заявлением об ограничении ответственности перед использованием сайта или услуг Евгении Зейкан.

1. Не является медицинской консультацией

Евгения Зейкан, самозанятый специалист (sole trader) в Великобритании, предоставляет услуги по консультированию в области питания и образа жизни — общие, основанные на доказательной базе рекомендации в сфере питания, привычек, управления стрессом, сна и общего благополучия. Она не является врачом, диетологом, нутритивным терапевтом, психотерапевтом или лицензированным медицинским специалистом. Весь контент на этом сайте — включая публикации, рассылки, программы и консультации — предоставляется исключительно в образовательных и информационных целях.

Ничто на данном сайте не является и не должно восприниматься как медицинская консультация, диагностика или лечение.

Данный сайт и услуги не предназначены для замены экстренной медицинской помощи. При возникновении экстренной медицинской ситуации немедленно обратитесь в службу экстренной помощи.

2. Проконсультируйтесь с врачом

Прежде чем вносить изменения в рацион, питание или образ жизни, проконсультируйтесь с

qualified medical professional — particularly if you:

- Have a diagnosed medical condition (diabetes, cardiovascular disease, autoimmune conditions, or any chronic illness)
- Are pregnant, breastfeeding, or planning a pregnancy
- Are taking prescription medication
- Have a history of or are currently experiencing an eating disorder
- Are under 18 years of age
- Have recently undergone surgery or medical treatment

My services do not replace the advice of your GP or other healthcare professionals.

квалифицированным врачом — особенно если вы:

- Имеете диагностированное заболевание (диабет, сердечно-сосудистые, аутоиммунные или другие хронические заболевания)
- Беременны, кормите грудью или планируете беременность
- Принимаете рецептурные лекарственные препараты
- Имеете в анамнезе или в настоящее время страдаете расстройством пищевого поведения
- Вам нет 18 лет
- Недавно перенесли операцию или медицинское лечение

Мои услуги не заменяют консультацию вашего врача или других медицинских специалистов.

3. Nutrition Is Not Medicine

Nutritional science is an evolving field. Recommendations I make are based on current evidence and your individual circumstances. They are not prescriptions and do not carry the same regulatory standards as medical treatment. Individual results will vary.

3. Нутрициология — не медицина

Нутрициология — развивающаяся наука. Мои рекомендации основаны на актуальных данных и ваших индивидуальных обстоятельствах. Они не являются назначениями и не имеют такого же регуляторного статуса, как медицинское лечение. Результаты индивидуальны.

4. No Guaranteed Outcomes

I do not guarantee any specific health, weight, or wellbeing outcomes as a result of working with me. Results depend on many individual factors, including adherence to recommendations, lifestyle, underlying health status, and personal circumstances.

4. Отсутствие гарантированных результатов

Я не гарантирую каких-либо конкретных результатов в отношении здоровья, веса или самочувствия. Результаты зависят от множества индивидуальных факторов: соблюдения рекомендаций, образа жизни, состояния здоровья и личных обстоятельств.

5. Scope of Practice

My services constitute nutritional and lifestyle advice — general, evidence-informed guidance on food, nutrition, lifestyle habits, stress awareness, sleep hygiene, and wellbeing practices. This is distinct from nutritional therapy, dietetics, or any clinical intervention. As a nutritional and lifestyle adviser (not a registered dietitian, nutritional therapist, psychologist, or medical practitioner), I work strictly within this scope. I do not diagnose medical conditions, prescribe medication, treat clinical eating disorders, interpret medical test results, provide therapy, or offer psychological or psychiatric support.

If during our work together I identify that your needs fall outside my scope, I will recommend that you seek appropriate professional support.

5. Область компетенции

Мои услуги представляют собой консультации по питанию и образу жизни — общие, основанные на доказательной базе рекомендации в области питания, образа жизни, осознанности стресса, гигиены сна и практик благополучия. Это принципиально отличается от нутритивной терапии, диетологии или клинического вмешательства. Как консультант по питанию и образу жизни (не зарегистрированный диетолог, не нутритивный терапевт, не психолог и не врач) я работаю строго в рамках этой компетенции. Я не ставлю диагнозы, не назначаю лекарства, не лечу клинические расстройства пищевого поведения, не интерпретирую результаты медицинских анализов, не провожу терапию и не оказываю психологическую или психиатрическую помощь.

Если в процессе работы я определяю, что ваши потребности выходят за рамки моей компетенции, я рекомендую вам обратиться к соответствующему специалисту.

6. Liability

By using this website or engaging with my services, you acknowledge that you do so at your own risk and that Evgeniia Zeikan accepts no liability for any adverse effects, injuries, or losses resulting from the application of information or recommendations provided through this website or services.

6. Ответственность

Используя данный сайт или мои услуги, вы признаёте, что делаете это на свой страх и риск, и что Евгения Зейкан не несёт ответственности за любые негативные последствия, травмы или убытки, возникшие в результате применения информации или рекомендаций, предоставленных через данный сайт или в рамках услуг.

7. Third-Party Content

This website may reference or link to third-party websites, research, or resources for informational purposes only. I am not responsible for the accuracy or content of external sources.

7. Сторонний контент

Данный сайт может содержать ссылки на сторонние сайты, исследования или ресурсы исключительно в информационных целях. Я не несу ответственности за точность или содержание внешних источников.

8. No Professional-Client Relationship

No professional-client relationship is established solely by using this website, reading its content, or following information shared on social media or newsletters. A formal working relationship is only created upon explicit written agreement and the purchase of services.

8. Отсутствие профессиональных отношений

Использование данного сайта, ознакомление с его содержимым или следование информации, размещённой в социальных сетях или рассылках, само по себе не создаёт профессиональных отношений между нами. Формальные рабочие отношения возникают исключительно на основании явного письменного соглашения и факта приобретения услуг.

9. Updates

This disclaimer was last updated on 14 April 2026 / 14 апреля 2026. I reserve the right to amend it at any time. Continued use of this website constitutes your acceptance of the current version.

9. Обновления

Настоящее заявление последний раз обновлялось 14 April 2026 / 14 апреля 2026. Я оставляю за собой право вносить в него изменения в любое время. Продолжение использования сайта означает ваше согласие с действующей версией.

10. Questions

If you have any questions about this disclaimer or the scope of my services, please contact:
evgeniia.zeikan@hotmail.com

10. Вопросы

Если у вас есть вопросы относительно настоящего заявления или области моих услуг, пожалуйста, свяжитесь:
evgeniia.zeikan@hotmail.com