Avertissement santé — Fordgfit

Éditeur : Léo Viaccoz, indépendant
Contact : fordgfit@gmail.com
Dernière mise à jour : 5 novembre 2026

1. Le Coach IA n'est pas un médecin

Fordgfit et son Coach IA donnent des informations générales sur l'entraînement et la nutrition. Ils ne posent aucun diagnostic, ne prescrivent aucun traitement et ne remplacent pas l'avis d'un médecin, d'un kinésithérapeute ou d'un diététicien. Les réponses sont générées automatiquement et peuvent contenir des erreurs.

2. Avant de commencer

Demande l'avis d'un professionnel de santé avant de commencer ou d'intensifier un programme si :

- tu as une maladie (cœur, diabète, hypertension, troubles hormonaux…) ou un traitement en cours ;
- tu es enceinte ou as accouché récemment ;
- tu as une blessure, une douleur ou une opération récente ;
- tu as ou as eu un trouble du comportement alimentaire ;
- tu as moins de 18 ans.

3. Pendant l'effort

Arrête immédiatement en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement anormal, de vertiges ou de malaise. En cas d'urgence, appelle le **144** (Suisse) ou le **15 / 112** (France et UE).

4. Calories

Les objectifs caloriques sont des estimations (formule de Mifflin-St Jeor). Fordgfit ne propose jamais d'objectif sous 1 500 kcal par jour pour un homme ni sous 1 200 kcal pour une femme. Si tu as besoin d'aide avec ton rapport à la nourriture, parles-en à un professionnel.