

Правила Марафона

Основная задача Марафона

Объединиться и научиться разбираться в питании, помочь плавно и незаметно изменить структуру питания, улучшив свое настроение, подарив себе хорошее самочувствие, сберечь и восстановить здоровье.

Мы создали марафон для того, чтобы вы могли поверить в реальность внедрения в обычную жизнь «нормального питания», а в будущем — могли восстановить свое здоровье и избавиться от неприятных симптомов или болезней.

Для чего создан чат?

- Знакомство и обмен опытом с другими участниками
- Обсуждение и выполнение некоторых заданий
- Обмен эмоциями и впечатлениями
- Взаимная поддержка между участниками и помощь
- Обсуждение в рамках питания и здоровья в целом
- Уведомления с организационной информацией

В чате НУЖНО:

- Общаться с участниками
- Размещать информацию о себе, фотографии некоторых заданий
- Делиться победами и результатами
- Задавать вопросы друг другу
- Просить помощи друг у друга при выполнении домашних заданий
- При обращении к конкретному собеседнику можно написать @ - выпадет список участников чата, среди которых нужно выбрать адресата. Так человек увидит, что вы пишете именно ему

В чате НЕЛЬЗЯ:

- Ругаться, хамить или спамить
- Рекламирывать себя и свои услуги, партнерские проекты
- Обсуждать действия модераторов
- Отправлять спам- и мошеннические ссылки
- Отправлять голосовые аудио-сообщения
- Обсуждать политические темы, экономические прогнозы
- Постить новости

За нарушение правил организатор в праве исключить из чата любого участника без объяснения причин.

