

SustainaVal LLC – Expanded Service Terms & Disclaimers

Effective Date: September 3, 2025

1. Scope of Service

The nutritional and/or fitness guidance provided by SustainaVal LLC is strictly educational and for general wellness purposes. It is designed to help clients understand healthy habits, create structured meal plans, and follow exercise programs safely.

- Educational vs. Medical Nutrition Therapy (MNT): Only services explicitly labeled as MNT involve clinical nutrition recommendations based on medical conditions. General meal plans and coaching do not replace medical evaluation or treatment.
- Personalization: Plans are tailored based on client-provided information (goals, preferences, lifestyle), but they are not a substitute for professional medical or therapeutic advice.
- Limitations: Clients with chronic conditions (e.g., diabetes, hypertension, cardiovascular disease) should consult a qualified healthcare professional before starting any nutrition or fitness program.

2. Medical Care

Clients acknowledge that SustainaVal LLC does not provide medical care, diagnosis, or treatment.

- PAR-Q+ and Medical Clearance: Before engaging in exercise programs, clients must submit a signed PAR-Q+ or a doctor's note confirming their ability to exercise safely if they have chronic or pre-existing conditions.
- Insurance & Professional Care: Clients are responsible for maintaining their own health insurance and seeking care from licensed medical professionals as needed.
- Self-Monitoring: Clients should monitor their own health and stop exercise or consult a professional if they experience discomfort, pain, or any abnormal symptoms.

3. Liability

Clients understand and agree that SustainaVal LLC is not liable for any outcomes resulting from the use, misinterpretation, or improper application of information provided.

- Examples of Misuse:
 - Following a nutrition or training plan without accounting for personal medical conditions.
 - Ignoring professional medical advice while using our plans.
 - Errors in implementing workouts or nutrition guidance.
- Injuries: SustainaVal LLC is not responsible for injuries, health issues, or other consequences that may arise from using the information provided without appropriate supervision.
- Independent Decision-Making: Clients are encouraged to adapt recommendations safely according to their abilities and consult professionals if unsure.

4. Indemnification

By using SustainaVal LLC services, clients agree to release, defend, and hold harmless SustainaVal LLC against any claims, demands, or legal actions arising from:

- Misuse of information provided during nutrition counseling or fitness coaching.
- Any injuries, health issues, or losses resulting from the use of meal plans, workout programs, or coaching advice.
Sharing progress photos, videos, or other content with consent, including situations where content is reshared on social media.
- Any other claims related to the client's interpretation, application, or adaptation of the guidance or services.

5. Billing & Cancellation

- All monthly memberships are billed automatically on a recurring basis to the payment method provided at checkout.
- You may cancel your membership at any time; however, cancellation does not exempt you from payment for any service already provided.
- If you have already received your scheduled monthly video call or program update before your billing date, the corresponding monthly payment remains due

and will be charged.

- Cancellation requests must be submitted at least 48 hours before your next billing date to avoid future charges.
- **One-time purchase services** (e.g., recipe books, personalized meal plans, self-paced workout programs) are non-refundable. All sales for these products are final.

Privacy Policy

Effective Date: September 3, 2025

At SustainaVal LLC, we respect your privacy and are committed to protecting your personal information. This Privacy Policy explains what information we collect, how we use it, how we protect it, and your rights.

1. Information We Collect

Personal Information: Name, email, phone, and other contact details you provide.

Health & Nutrition Information: Information provided through intake forms about nutrition, lifestyle, exercise history, and goals. For Medical Nutrition Therapy (MNT) services: relevant medical history and medications.

Payment Information: Collected securely through third-party payment processors like Wix Payments. We do **not** store payment information directly.

App Data: Workout program information collected via ABC Trainerize (e.g., exercise schedules, performance, progress photos, habit tracking). This platform **does not store or transmit Protected Health Information (PHI)**.

2. How We Use Your Information

We use your information to:

- Create personalized nutrition and/or training programs.
- Provide education, coaching, and support.
- Communicate about services, scheduling, and updates.
- Improve our content, programs, and overall services.
- Analyze aggregated, non-identifiable data to understand trends and improve content or marketing.

No individual client Protected Health Information (PHI) will be shared publicly. Only de-identified, aggregated information may be used for statistics or marketing purposes.

3. Data Protection

- Information collected through Google Workspace (Forms, Sheets, email) is stored securely under Google's HIPAA-aligned services with a signed Business Associate Agreement (BAA).

- Only authorized personnel have access to your data.
- Administrative, technical, and physical safeguards are used to protect your information.

4. Third-Party Services

We use **ABC Trainerize** exclusively to deliver workout programs and track fitness progress. While this platform is **not HIPAA-compliant**, it will **never be used to store or transmit PHI**. MNT information, health assessments, or any medical information is handled securely via HIPAA-compliant systems only.

By using our services, you consent to the use of ABC Trainerize for fitness-related purposes only.

5. Sharing of Information

We do **not** sell, trade, or rent your personal information. We may share your information only:

- If required by law.
- With your explicit consent, which includes any requests to share progress photos or reshare content in which you tag us on social media, as collected via the checkout form on Wix when your service or plan is purchased.

6. Your Rights

You have the right to:

- Access the information we hold about you.
- Request corrections or updates.
- Request deletion of your information, subject to legal and contractual obligations.

7. Contact Us

For questions about this Service Terms and Privacy Policy or how we handle your information, contact us at: valery@sustainaval.com

SustainaVal LLC – Términos y Descargos de Responsabilidad Ampliados

Fecha de Vigencia: 3 de septiembre de 2025

1. Alcance del Servicio

La orientación nutricional y/o de entrenamiento proporcionada por SustainaVal LLC es estrictamente educativa y tiene fines de bienestar general. Está diseñada para ayudar a los clientes a comprender hábitos saludables, crear planes de comidas estructurados y seguir programas de ejercicio de manera segura.

- **Educativo vs. Terapia Nutricional Médica (MNT):** Solo los servicios explícitamente etiquetados como MNT incluyen recomendaciones clínicas basadas en condiciones médicas. Los planes de comidas generales y el coaching **no reemplazan la evaluación ni el tratamiento médico profesional.**
- **Personalización:** Los planes se adaptan según la información proporcionada por el cliente (objetivos, preferencias, estilo de vida), pero **no sustituyen el consejo médico o terapéutico profesional.**
- **Limitaciones:** Los clientes con condiciones crónicas (por ejemplo, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares) deben consultar a un profesional de la salud calificado antes de comenzar cualquier programa de nutrición o ejercicio.

2. Atención Médica

Los clientes reconocen que SustainaVal LLC **no proporciona atención médica, diagnóstico ni tratamiento.**

- **PAR-Q+ y Autorización Médica:** Antes de participar en programas de ejercicio, los clientes deben enviar un **PAR-Q+ firmado** o una nota de su médico confirmando que pueden ejercitarse de manera segura si tienen condiciones crónicas o preexistentes.
- **Seguro y Atención Profesional:** Los clientes son responsables de mantener su propio seguro de salud y buscar atención de profesionales médicos licenciados según sea necesario.
- **Automonitoreo:** Los clientes deben monitorear su propia salud y suspender el ejercicio o consultar a un profesional si experimentan molestias, dolor o síntomas anormales.

3. Responsabilidad

Los clientes comprenden y aceptan que SustainaVal LLC **no se hace responsable** de ningún resultado derivado del uso, interpretación errónea o aplicación incorrecta de la información proporcionada.

- **Ejemplos de Uso Incorrecto:**
 - Seguir un plan de nutrición o entrenamiento sin tener en cuenta condiciones médicas personales.
 - Ignorar el consejo médico profesional mientras se usan nuestros planes.
 - Errores al implementar entrenamientos o recomendaciones nutricionales.
- **Lesiones:** SustainaVal LLC no es responsable por lesiones, problemas de salud u otras consecuencias que puedan surgir al usar la información proporcionada sin la supervisión adecuada.
- **Decisión Independiente:** Se anima a los clientes a adaptar las recomendaciones de forma segura según sus capacidades y a consultar a profesionales si tienen dudas.

4. Indemnización

Al utilizar los servicios de SustainaVal LLC, los clientes aceptan **liberar, defender y eximir de responsabilidad** a SustainaVal LLC frente a cualquier reclamo, demanda o acción legal derivada de:

- Uso indebido de la información proporcionada durante el asesoramiento nutricional o el coaching de fitness.
- Cualquier lesión, problema de salud o pérdida resultante del uso de planes de comidas, programas de entrenamiento o consejos de coaching.
- Compartir fotos de progreso, videos u otro contenido con consentimiento, incluyendo situaciones en las que el contenido se vuelva a compartir en redes sociales.
- Cualquier otro reclamo relacionado con la interpretación, aplicación o adaptación de la información o servicios por parte del cliente.

5. Facturación y Cancelación

- Todas las membresías mensuales se cobran automáticamente de forma recurrente al método de pago proporcionado al momento de la compra.
- Puedes cancelar tu membresía en cualquier momento; sin embargo, la cancelación no te exime del pago de cualquier servicio ya recibido.
- Si ya recibiste tu videollamada mensual programada o la actualización de tu plan antes de tu fecha de facturación, el pago correspondiente de ese mes sigue

siendo obligatorio y será cobrado.

- Las solicitudes de cancelación deben enviarse al menos 48 horas antes de tu próxima fecha de facturación para evitar futuros cobros.
- **Servicios de pago único** (ej. recetarios, menús personalizados, programas de entrenamiento autodirigidos) no son reembolsables. Todas las ventas de estos productos son finales.

Política de Privacidad

Fecha de Vigencia: 3 de septiembre de 2025

En SustainaVal LLC, respetamos tu privacidad y estamos comprometidos con proteger tu información personal. Esta Política de Privacidad explica qué información recopilamos, cómo la usamos, cómo la protegemos y cuáles son tus derechos.

1. Información que Recopilamos

- **Información Personal:** Nombre, correo electrónico, teléfono y otros datos de contacto que proporcionas.
- **Información de Salud y Nutrición:** Información proporcionada a través de formularios de ingreso sobre nutrición, estilo de vida, historial de ejercicio y metas. Para servicios de Terapia Nutricional Médica (MNT): historial médico relevante y medicamentos.
- **Información de Pago:** Recopilada de manera segura a través de procesadores de pago de terceros como Wix Payments. No almacenamos directamente la información de pago.
- **Datos de la App:** Información sobre programas de entrenamiento recopilada a través de ABC Trainerize (por ejemplo, rutinas, desempeño en ejercicios, fotos de progreso y seguimiento de hábitos). Esta plataforma no almacena ni transmite Información de Salud Protegida (PHI).

2. Cómo Usamos tu Información

Usamos tu información para:

- Crear programas personalizados de nutrición y/o entrenamiento.
- Brindar educación, asesoría y apoyo.
- Comunicarnos sobre servicios, programación y actualizaciones.
- Mejorar nuestro contenido, programas y servicios en general.
- Analizar datos agregados y no identificables para entender tendencias y mejorar contenido o marketing.

No se compartirá públicamente Información de Salud Protegida (PHI) de clientes individuales. Solo se puede usar información agregada y desidentificada para estadísticas o fines de marketing.

3. Protección de Datos

- La información recopilada a través de Google Workspace (Forms, Sheets, correo electrónico) se almacena de manera segura bajo los servicios de Google alineados con HIPAA y con un Acuerdo de Asociado Comercial (BAA) firmado.
- Solo el personal autorizado tiene acceso a tus datos.
- Se utilizan medidas administrativas, técnicas y físicas para proteger tu información.

4. Servicios de Terceros

Usamos **ABC Trainerize** exclusivamente para entregar programas de entrenamiento y dar seguimiento al progreso físico. Aunque esta plataforma **no es compatible con HIPAA**, nunca se utilizará para almacenar o transmitir PHI. La información de MNT, evaluaciones de salud o cualquier información médica se maneja de manera segura únicamente a través de sistemas compatibles con HIPAA.

Al usar nuestros servicios, das tu consentimiento para el uso de ABC Trainerize únicamente con fines relacionados con la condición física.

5. Compartición de Información

No vendemos, comercializamos ni alquilamos tu información personal. Solo podemos compartir tu información:

- Si la ley lo requiere.
- Con tu consentimiento explícito, lo que incluye cualquier solicitud para compartir fotos de progreso o volver a publicar contenido en el que nos etiquetes en redes sociales, tal como se recopila a través del formulario de pago en Wix al adquirir tu servicio o plan.

6. Tus Derechos

Tienes derecho a:

- Acceder a la información que tenemos sobre ti.
- Solicitar correcciones o actualizaciones.
- Solicitar la eliminación de tu información, sujeta a obligaciones legales y contractuales.

7. Contáctanos

Si tienes preguntas sobre los Términos del Servicio, Política de Privacidad o sobre cómo manejamos tu información, contáctanos en: **valery@sustainaval.com**