



Please find a Spanish translation of our terms of use further below. /// Más abajo encontrarás una traducción al español de nuestros términos de uso.

Terms of Use

Thank you for using our Services. Our "**Services**" include our website, our app, and the coaching services you connect to through our website or app. Please do read these Terms of Use ("**Terms**") carefully.

By using our Services, you agree to these Terms and our Privacy Notice. If you do not agree to these, do not download or use our Services (if you've already downloaded our app, you will need to delete this immediately).

1. WHO WE ARE AND WHAT THIS AGREEMENT DOES

We are Alissa Spears Health and fitness, a company registered in United States.

These Terms govern your access to and use of our Services. These Terms set out:

- your legal rights and responsibilities;
- our legal rights and responsibilities; and
- certain key information required by law.

2. HOW TO CONTACT US

Contacting us. We are here to help. If you wish to contact us for any reason please email us at workoutwithalissa@gmail.com.

How we will communicate with you. If we have to contact you we will do so by email, by SMS or by pre-paid post, using the contact details you have provided to us.

By signing up to our website or coaching services, you acknowledge that we (or our representative) may contact you to tell you more about our services.



3. HOW YOU MAY USE OUR SERVICES

In return for your agreeing to comply with these Terms you may:

- download a copy of our website and app onto your personal device and use the Services for your personal purposes only.
- if you download our app, receive and use any free app updates with “patches” and corrections of errors as we may provide to you.
- order coaching services from us, which we may agree to provide to you on the terms set out below.

You must be at least 18 years old or have parental consent to accept these Terms and download or use our Services. If you are under 18 and have parental consent, we recommend that your parents participate in your coaching session and that they advise you on your use of our Services.

If you are under 18 years of age and have not obtained your parents' consent to participate in a coaching session with us, we cannot accept you as a client.

4. USE OF OUR SERVICES ARE AT YOUR OWN RISK (WE ARE NOT PROVIDING MEDICAL ADVICE)

We do not offer medical or professional advice which you should rely on. Before starting any exercise or diet program, you should consult your GP or healthcare professional to determine that this is right for you. If you experience faintness, dizziness, shortness of breath or pain while exercising, stop immediately and seek medical advice. Exercise carries certain risk of injury, and you are undertaking these activities at your own risk. Use of any meal plan is entirely your own risk, and you are required to review the contents to verify that any allergies or intolerances that you may have are in line with the plan. Our Services are not a substitute for medical advice or treatment. Our Services are provided for general information and entertainment purposes only.

Please take note of the below list of non-exhaustive risks and requirements when using our Services:

- Allergies and intolerances that may influence our preparation of nutrition plans must always be



communicated in the questionnaire.

- Injuries, illnesses and diseases that may influence our preparation of workout plans must always be communicated in the questionnaire.
- Always carefully review the contents/ingredients in your meal plan for any foods to which you are allergic or intolerant.
- Always make sure that you have enough space when performing any activities.
- Make sure that nothing around you can cause harm or movement impairment.
- If you choose to use any fitness equipment, doing so is at your own risk.
- Restriction on kcal intake can in some cases lead to anxiety, eating disorders, depression, fatigue and other related mental and physical health issues.
- Always consult a dietician and/or doctor before beginning any fitness or health program in general.

5. IMPORTANT CAVEATS

It is OUTSIDE our scope of practice to PRESCRIBE a specific supplement or a particular dosage to our clients.

Specifically, we do not:

- Prescribe diets or supplements to treat medical and clinical conditions.
- Prescribe diets to treat symptoms of medical and clinical conditions.
- Diagnose medical conditions.

We offer meal planning inspiration and guidance only, and our meal plans are intended to serve as encouragement to eat lean protein and nutrient-rich vegetables and accommodate your daily requirements for macronutrients. We do not, however, prescribe any meal plans or try to diagnose and/or treat any conditions that you may suffer from.

6. ORDERING COACHING SERVICES

Our acceptance of your order will take place when we email you to accept it, at which point our contract for coaching services will come into existence between you and us.



If we are unable to accept your order, we will inform you of this and will not charge you for the coaching services. This might be because of unexpected limits on our resources which we could not reasonably plan for, because a credit reference we have obtained for you does not meet our minimum requirements, or because we have identified an error in the price or description of the services.

7. PAYMENT TERMS

If you agree to receive our paid-for Services (including our coaching services), you will be signed up for payment through a third party service. We use the payment system delivered by Stripe which is commonly used around the world.

With automatic signup, your card details will be encrypted during transmission through Secure Sockets Layer (SSL) encryption. This encryption ensures a high level of security regarding unauthorized access to your information.

Your payment terms will depend on the precise services that are agreed between you and us. These payment terms will be set out in your order confirmation.

8. WHOSE DEVICES CAN I USE THE APP ON?

You can only download, install and use the App on a device that you own or have permission to use for these purposes. You will be responsible for complying with these Terms and for any use that is made of this App on another device, whether or not you own the device and/or if such use is with your knowledge or consent.

9. IF YOU DOWNLOAD OUR APP, THE APPSTORE'S TERMS ALSO APPLY

The ways in which you can use our app may be subject to the Apple App Store or Google Play Store (each, an **App Store**) rules and policies, and the App Store's rules and policies will apply instead of these Terms where there are differences between the two.



10. COMPATIBLE DEVICE

The app should only be downloaded to and installed on a compatible device. Please read the App Store listing for the app before downloading to ensure that your device is compatible.

11. UPDATES AND CHANGES TO THE SERVICES

From time to time we may update and change the Services (including our app and website) to improve performance, enhance functionality, reflect changes to the operating system or address security issues. Please ensure you accept all updates in respect of the Services, including our app.

If you choose not to install such updates or if you opt out of automatic updates you may not be able to continue using our Services (including our app) or the functionality may be reduced.

12. YOUR ACCOUNT

You must keep any login details such as username, password and security questions confidential and not disclose them to any other person. If you have any reason to believe that they have been compromised, you must promptly reset them using our 'Forgotten Password' feature.

You must not under any circumstances allow any other person to access the platform using your login details. Not only will it affect the functionality of the Services as statistics and tracking will not be correct, but you will also be responsible for any actions taken by a person using your user account, whether or not with your knowledge or consent.

Allowing others to access the Services using your login details is a breach of these Terms and may result in your right to use the Services being suspended or us ending your right to use the Services.



13. YOU MAY NOT TRANSFER THE SERVICES TO SOMEONE ELSE

We are giving you personally the right to use the Services as set out in these Terms. You may not transfer the Services to someone else, whether for money, for anything else or for free except as permitted under the terms of the App Store. If you sell any device on which our app is installed, you must remove the app from it.

14. CHANGES TO THESE TERMS

We may need to change these Terms from time to time to reflect changes in law or best practice or to deal with additional features which we introduce.

We will try to give you reasonable notice of any major changes by sending you an SMS or email with details of the change or notifying you of a change when you next use the website or app (as relevant).

15. YOUR PRIVACY

We only use any personal information we collect through your use of our Services in the ways set out in our Privacy Notice <https://us.lenus.io/alissa-spears/data-policy?locale=en-US>.

Internet transmissions are never completely private or secure. This means there is a risk that any information you send using our Services (including our website or app) may be read or intercepted by others, even if there is a special notice that a particular transmission is encrypted.

16. INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS

All intellectual property rights in the Services (including our app and website) throughout the world belong to us and our licensors. The rights in the Services are licensed (not sold) to you. You have no intellectual property rights in, or to, the Services other than the right to use them in accordance with these Terms.



These Terms grant you a personal, non-transferable and non-exclusive right to use our Services. We grant you this right for the sole purpose of receiving the Services as permitted in these Terms.

Our Services (including our app and website) are protected by copyright, trademark, and other laws. Nothing in these Terms gives you a right to use the Alissa Spears Health and fitness name or any of the Alissa Spears Health and fitness trademarks, logos, domain names, other distinctive brand features, and other proprietary rights (whether they belong to us or our licensors). All right, title, and interest in and to our Services (excluding content provided by you) are and will remain the exclusive property of us and our licensors.

Any feedback, comments, or suggestions you may provide regarding our Services (including our app and website) is entirely voluntary and we will be free to use such feedback, comments or suggestions as we see fit and without any obligation to you.

We will treat any content you upload via the Services as belonging to us. You must not upload any content unless you have a right to do so and such content complies with the Acceptable Use Restrictions section below.

If anyone else suggests our Services or their use in line with these Terms infringes their IP, we are responsible for investigating and defending that claim.

17. LICENSE RESTRICTIONS

You agree that you will:

- not sub-license or otherwise make available our Services (including the app or any workout or diet plans) to any person without prior written consent from us;
- not copy the Services (including our app and website), except as part of the normal use of the Services or where it is necessary for the purpose of back-up or operational security;
- not translate, merge, adapt, vary, alter or modify, the whole or any part of the Services (including the app and website);
- not combine or incorporate the Services in or with any other programs, except as necessary to use the Services on devices as permitted in these Terms;
- not disassemble, de-compile, reverse engineer or create derivative works based on the whole or any part of the Services, nor attempt to do any such things;
- comply with all applicable laws and regulations that apply to the technology used or



supported by the Services.

18. ACCEPTABLE USE RESTRICTIONS

You may use our Services (including our app and website) only for lawful purposes. You must:

- not use the Services in any unlawful manner, for any unlawful purpose, or in any manner inconsistent with these Terms;
- not act fraudulently or maliciously;
- not access, use, distribute or transmit malicious code, such as viruses, or harmful data, into the any Services (including the app or website) or any operating system;
- not infringe our intellectual property rights or those of any third party in relation to your use of the any Services;
- not transmit any material that is defamatory, discriminatory, threatening, obscene, sexually explicit, offensive or otherwise objectionable in relation to your use of any Services;
- not use the any Services in a way that could damage, overburden, impair or compromise our systems or security or interfere with other users; and
- not collect or harvest any information or data from any Services or our systems or attempt to decipher any transmissions to or from the servers running any Services.

19. OUR RESPONSIBILITY FOR LOSS OR DAMAGE SUFFERED BY YOU

Limitations to the Services. We have not developed our Services to meet your every need. To the extent we provide any personalized exercise routines or diet plans, you recognize that you carry these out at your own risk. If you have any concerns about these Services and your health, you must consult your GP or healthcare professional.

You use the information provided through the Services at your own risk. Although we make reasonable efforts to update the information provided by the Services, we make no representations, warranties or guarantees, whether express or implied that such information is accurate, complete or up to date. You may receive advice from third parties through the Services however we accept no liability for any advice received from third parties using the Services.



Please back-up content and data used with the app. We recommend that you back up any content and data used in connection with the app, to protect yourself in case of problems with the app or the Services.

We are not responsible for delays outside our control. If our supply of the coaching services is delayed by an event outside our control then we will contact you as soon as possible to let you know and we will take steps to minimize the effect of the delay. Provided we do this we will not be liable for delays caused by the event, but if there is a risk of substantial delay you may contact us to discuss your potential rights to end the contract and receive a refund for any services you have paid for but not received.

20. LIMITATIONS OF LIABILITY

For clarification, these Terms do not limit our liability for fraud, fraudulent misrepresentation, death or personal injury to the extent that applicable law would prohibit such a limitation.

Limitation on Damages

IN NO EVENT WILL Alissa Spears Health and fitness, ITS DIRECTORS, OFFICERS, SHAREHOLDERS, EMPLOYEES, AGENTS OR AFFILIATES, BE LIABLE TO THE OTHER PARTY FOR ANY CONSEQUENTIAL, INCIDENTAL, INDIRECT, SPECIAL, PUNITIVE OR EXEMPLARY DAMAGES, COSTS OR EXPENSES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, LOST PROFITS, LOST REVENUES AND/OR LOST SAVINGS), WHETHER BASED UPON A CLAIM OR ACTION OF CONTRACT, WARRANTY, NEGLIGENCE, STRICT LIABILITY OR OTHERWISE, ARISING FROM A BREACH OR ALLEGED BREACH OF THESE TERMS, OR THE USE OF ANY SERVICES PROVIDED HEREUNDER.

Liability Cap

IN NO EVENT SHALL OUR LIABILITY TO YOU FOR ANY BREACH OR ALLEGED BREACH OF THESE TERMS WITH RESPECT TO ANY CLAIMS HEREUNDER EXCEED A MAXIMUM AGGREGATE AMOUNT OF THE AMOUNT PAID BY YOU TO US DURING THE 6 MONTHS IMMEDIATELY PRECEDING THE CLAIM.

Applicability

THE FOREGOING DISCLAIMERS AND LIMITATIONS OF LIABILITY SHALL APPLY EVEN IF THE PARTIES HAVE BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES AND NOTWITHSTANDING THE



FAILURE OF ANY ESSENTIAL PURPOSE THEREOF.

21. WHAT WILL HAPPEN IF YOU DO NOT GIVE REQUIRED INFORMATION TO US

We may need certain information from you so that we can supply our coaching services to you, for example, on your body and wellbeing, including height, weight, body statistics, workouts, mood, meals, nutrition and general wellbeing. We will contact you to ask for this information. If you do not give us this information within a reasonable time of us asking for it, or if you give us incomplete or incorrect information, we may either end the contract or make an additional charge of a reasonable sum to compensate us for any extra work that is required as a result. We will not be responsible for supplying services late or not supplying any part of them if this is caused by you not giving us the information we need within a reasonable time of us asking for it.

22. WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR OTHER WEBSITES

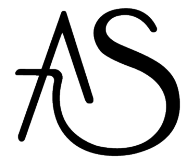
Our Services may contain links to other independent websites which are not provided by us. Such independent sites are not under our control, and we are not responsible for and have not checked and approved their content or their privacy policies (if any).

You will need to make your own independent judgement about whether to use any such independent sites, including whether to buy any products or services offered by them.

23. ENDING THIS AGREEMENT

Note that we offer no refunds once we've tailored and sent you our digital products. As any meal- and workout plans are digital products, they are "used" when sent, downloaded and/or opened.

You may end your agreement with us at the end of your minimum commitment period, by providing us with 1 months' notice. If you end our agreement in this way, your termination will only be effective from the first day of the following month.



If you don't comply with these Terms (including failure to pay). We may end your rights to use the Services at any time by contacting you if we reasonably believe that you have not complied with these Terms in a serious way. This may include if you fail to make a payment. If what you have done can be put right we will give you a reasonable opportunity to do so. If we end your right to use the Services in this way, we may retain payments you have already made to cover our costs and/or compensate us for our losses resulting from your failure to comply.

We may end the contract if it becomes impossible or impractical to provide our Services (or a part of the Services like the app). If we decide to suspend or stop providing any part of our Services in this way, we will let you know if we are going to do this. If you have paid for our Services in advance, you may be entitled to a proportionate refund of the money you have paid in advance and for the time you haven't been able to use our Services because we have ended the contract.

Your legal rights. We are under a legal duty to supply services that are in conformity with this contract. Nothing in these Terms will affect your legal rights.

If this agreement comes to an end:

- you must stop all activities authorised by these Terms, including your use of the app and the coaching services;
- you must delete or remove the app from all devices in your possession and immediately destroy all copies of the app which you have and confirm to us that you have done this;
- we may remotely access your devices and remove the app from them and cease providing you with access to the support services.

24. WE MAY TRANSFER THIS AGREEMENT TO SOMEONE ELSE

We may transfer our rights and obligations under these Terms to another organisation, for example if we are acquired by a third party. We will always tell you in writing if this happens and we will ensure that the transfer will not affect your rights under these Terms.



25. YOU NEED OUR CONSENT TO TRANSFER YOUR RIGHTS TO SOMEONE ELSE

You may only transfer your rights or your obligations under these Terms to another person if we agree in writing.

26. THIRD PARTY RIGHTS

The App Store and its group of companies can enforce these Terms on our behalf to ensure you comply. Other than this, third parties do not have any rights to enforce these Terms.

27. CLASS ACTION WAIVER

Class Action Waiver. Any proceedings to resolve or litigate any dispute in any forum will be conducted solely on an individual basis. Neither you nor Alissa Spears Health and fitness will seek to have any dispute heard as a class action, private attorney general action, or in any other proceeding in which either party acts or proposes to act in a representative capacity. No arbitration or proceeding will be combined with another without the prior written consent of all parties to all affected arbitration or proceedings.

28. IF A COURT FINDS PART OF THIS CONTRACT ILLEGAL, THE REST WILL CONTINUE IN FORCE

Each of the paragraphs of these Terms operates separately. If any court or relevant authority decides that any of them are unlawful, the remaining paragraphs will remain in full force and effect.



29. EVEN IF WE DELAY IN ENFORCING THESE TERMS, WE CAN STILL ENFORCE IT LATER

Even if we delay in enforcing these Terms, we can still enforce it later. If we do not insist immediately that you do anything you are required to do under these Terms, or if we delay in taking steps against you in respect of your failure to comply with these Terms, that will not mean that you do not have to do those things and it will not prevent us taking steps against you at a later date.

30. GOVERNING LAW AND JURISDICTION

These Terms are governed, construed, and enforced in accordance with the laws of the State of New York, United States of America, without regard to its conflict of laws rules.

Last updated: 6/1/2022

Condiciones de uso

Gracias por usar nuestros servicios. Nuestros "**Servicios**" incluyen nuestro sitio web, la aplicación y los servicios de entrenamiento a los que se conecta a través del sitio web o la aplicación. Lea atentamente estas Condiciones de uso ("**Condiciones**").

Al usar nuestros Servicios, usted acepta estas Condiciones y el Aviso de privacidad. Si no está de acuerdo con estos, no descargue ni use nuestros Servicios (si ya descargó la aplicación, deberá eliminarla inmediatamente).

1. QUIÉNES SOMOS Y QUÉ ESTIPULA ESTE CONTRATO

Somos Alissa Spears Health and fitness, una compañía registrada en United States.

Estas Condiciones rigen el acceso y el uso de nuestros Servicios. Estas Condiciones establecen:



- sus derechos y responsabilidades legales;
- nuestros derechos y responsabilidades legales; y
- determinada información clave requerida por la ley.

2. CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS

Comunicarse con nosotros. Estamos para ayudarle. Si desea comunicarse con nosotros por cualquier motivo, envíenos un correo electrónico a workoutwithalissa@gmail.com.

Cómo nos comunicaremos con usted. Si fuere necesario que nos comuniquemos con usted, lo haremos por correo electrónico, SMS o correo postal prepago, usando los datos de contacto que nos haya proporcionado.

Al registrarse en nuestro sitio web o en nuestros servicios de entrenamiento, usted reconoce que nosotros (o nuestro representante) podemos comunicarnos con usted para informarle sobre nuestros servicios.

3. CÓMO PUEDE USAR NUESTROS SERVICIOS

A cambio de sujetarse a estas Condiciones, usted puede:

- descargar una copia del sitio web y la aplicación en su dispositivo personal y usar los Servicios únicamente con fines personales.
- si descarga la aplicación, usted recibe y usa cualquier actualización gratuita de la misma con "parches" y correcciones de errores que podemos proporcionarle.
- solicitar servicios de entrenamiento, que podemos aceptar proporcionarle en las condiciones que se establecen a continuación.

Debe tener al menos 18 años o contar con el consentimiento de los padres para aceptar estas Condiciones y descargar o usar nuestros Servicios. Si tiene menos de 18 años y tiene consentimiento de sus padres, le recomendamos que ellos participen en la sesión de entrenamiento y le asesoren sobre el uso que hace de nuestros Servicios.

Si tiene menos de 18 años y no cuenta con el consentimiento de sus padres para participar en una sesión de entrenamiento con nosotros, no podemos aceptarle como cliente.



4. EL USO DE NUESTROS SERVICIOS SE LLEVA A CABO POR SU CUENTA Y RIESGO (NO OFRECEMOS ASESORAMIENTO MÉDICO)

No ofrecemos asesoramiento médico ni profesional en el que usted pueda apoyarse. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio o dieta, debe consultar a su médico o profesional de la salud para determinar si es adecuado para usted. Si experimenta debilidad, mareos, dificultad para respirar o dolor durante el ejercicio, deténgase de inmediato y consulte a un médico. El ejercicio conlleva cierto riesgo de lesiones, y usted está llevando a cabo estas actividades bajo su propia responsabilidad. El uso de cualquier plan de alimentación es totalmente bajo su propio riesgo, y usted debe revisar el contenido para verificar que cualquier alergia o intolerancia que pueda tener esté en línea con el plan. Nuestros Servicios no sustituyen el asesoramiento ni el tratamiento médico. Nuestros Servicios se proporcionan únicamente con fines de información general y entretenimiento.

Al utilizar nuestros servicios, tenga en cuenta la siguiente lista de riesgos y requisitos no exhaustivos:

- Las alergias y las intolerancias que puedan influir en nuestra preparación de los planes de nutrición deben comunicarse siempre en el cuestionario.
- Las lesiones y las enfermedades que puedan influir en nuestra preparación de planes de entrenamiento deben comunicarse siempre en el cuestionario.
- Revise siempre detenidamente el contenido o los ingredientes de su plan de alimentación para verificar si contiene alimentos a los que sea alérgico o intolerante.
- Asegúrese siempre de que dispone de espacio suficiente para realizar cualquier actividad.
- Asegúrese de que ningún objeto a su alrededor pueda causarle lesión o afectar el movimiento.
- El uso de cualquier equipo para ejercitarse será bajo su propio riesgo.
- En algunos casos, la restricción en la ingesta de kcal puede provocar ansiedad, trastornos alimentarios, depresión, fatiga y otros problemas de salud mental y física.
- Consulte siempre a un nutriólogo y/o médico antes de comenzar cualquier programa de aptitud física o salud en general.

5. ADVERTENCIAS IMPORTANTES

Queda FUERA del ámbito de nuestra práctica RECETAR un suplemento específico o una dosis concreta a nuestros clientes.



Específicamente nosotros no:

- Prescribimos dietas o suplementos para tratar afecciones médicas y clínicas.
- Indicamos dietas para tratar los síntomas de afecciones médicas y clínicas.
- Diagnosticamos enfermedades.

Solo ofrecemos inspiración y orientación para planear una alimentación y nuestros planes de alimentos están pensados para servir como estímulo para comer proteínas magras y verduras ricas en nutrientes y adaptarse a sus necesidades diarias de macronutrientes. Sin embargo, no indicamos ningún plan de alimentación ni intentamos diagnosticar ni tratar ninguna enfermedad que pueda sufrir.

6. SOLICITAR SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO

Le informaremos que hemos aceptado su solicitud mediante un correo electrónico y a partir de ese momento entrará en vigor nuestro contrato de servicios de entrenamiento entre usted y nosotros.

Le informaremos en caso de no poder aceptar su solicitud y no le haremos cargo alguno por los servicios de entrenamiento. Esto puede deberse a que nuestros recursos sufrieron una limitación inesperada que no podemos planear de forma razonable, a que una referencia de crédito que hemos obtenido sobre usted no cumple con nuestros requisitos mínimos, o porque hemos identificado un error en el precio o la descripción de los servicios.

7. CONDICIONES DE PAGO

Si acepta recibir nuestros servicios por pago (incluidos nuestros servicios de entrenamiento), se le registrará para que pague a través de un servicio de terceros. Usamos el sistema de pago suministrado por Stripe, que se usa habitualmente en todo el mundo.

Con el registro automático, los datos de su tarjeta se cifrarán durante la transmisión a través del cifrado Secure Sockets Layer (SSL). Este cifrado garantiza un alto nivel de seguridad con respecto al acceso no autorizado a su información.

Sus condiciones de pago dependerán de los servicios precisos acordados entre usted y nosotros. Estas condiciones de pago se indicarán en la confirmación de su solicitud.



8. ¿EN QUÉ DISPOSITIVOS PUEDO USAR LA APLICACIÓN?

Solo puede descargar, instalar y usar la aplicación en un dispositivo de su propiedad o que esté autorizado a usar para estos fines. Usted será responsable de cumplir con estas Condiciones y de cualquier uso que se haga de esta aplicación en otro dispositivo, sea o no de su propiedad y/o si dicho uso es con su conocimiento o consentimiento.

9. SI DESCARGA LA APLICACIÓN, TAMBIÉN SE APLICARÁN LAS CONDICIONES DE LA APPSTORE

Las formas en que puede usar la aplicación pueden estar sujetas a las reglas y las políticas de Apple App Store o Google Play Store (cada una, una **App Store**) y, en caso de discrepancia entre estas Condiciones y las reglas y políticas de la App Store, aplicarán éstas últimas.

10. DISPOSITIVO COMPATIBLE

La aplicación solo debe descargarse e instalarse en un dispositivo compatible. Lea la lista de la App Store antes de descargarla para asegurarse de que su dispositivo es compatible.

11. ACTUALIZACIONES Y CAMBIOS EN LOS SERVICIOS

Ocasionalmente, podemos actualizar y cambiar los Servicios (incluida la aplicación y el sitio web) para mejorar el rendimiento, aumentar la funcionalidad, reflejar cambios en el sistema operativo o abordar problemas de seguridad. Asegúrese de aceptar todas las actualizaciones relacionadas con los Servicios, incluida la aplicación.

Si decide no instalar dichas actualizaciones o si opta por no recibir actualizaciones automáticas, es posible que no pueda seguir usando nuestros Servicios (incluida la aplicación) o que la funcionalidad se reduzca.

12. SU CUENTA

Debe mantener la confidencialidad de cualquier información de inicio de sesión, como el nombre de usuario, la contraseña y las preguntas de seguridad, y no revelarla a ninguna otra persona. Si tiene algún motivo para creer que se han visto comprometidos, debe restablecerlos rápidamente usando nuestra función "Contraseña olvidada".



Bajo ninguna circunstancia debe permitir que ninguna otra persona acceda a la plataforma usando sus datos de inicio de sesión. No solo afectará a la funcionalidad de los Servicios, ya que las estadísticas y el seguimiento no serán correctos, sino que también será responsable de cualquier acción realizada por una persona que use su cuenta de usuario, ya sea con o sin su conocimiento o consentimiento.

Permitir que otros accedan a los Servicios usando sus datos de inicio de sesión es una violación de estas Condiciones y puede dar lugar a que se suspenda su derecho a usar los Servicios o a la terminación de su derecho a usarlos.

13. SERVICIOS NO TRANSFERIBLES

Le proporcionamos el derecho a usar los Servicios personalmente tal y como se establece en estas Condiciones. No puede transferir los Servicios a otra persona, ya sea por dinero, por cualquier otra cosa o de forma gratuita, excepto en los casos permitidos en las condiciones de la App Store. Si vende cualquier dispositivo en el que esté instalada la aplicación, debe eliminarla.

14. CAMBIOS A ESTAS CONDICIONES

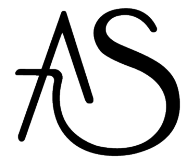
Es posible que tengamos que cambiar estas Condiciones ocasionalmente para reflejar cambios en la ley o las mejores prácticas o para incluir características adicionales.

Intentaremos notificarle cualquier cambio con una anticipación razonable mediante un SMS o un correo electrónico con detalles del cambio o mediante una notificación del cambio la próxima vez que use el sitio web o la aplicación (según corresponda).

15. SU PRIVACIDAD

Solo usamos cualquier información personal que recopilemos a través del uso de nuestros Servicios de las formas establecidas en nuestro Aviso de privacidad <https://us.lenus.io/alissa-spears/data-policy?locale=en-US>.

Las transmisiones por Internet nunca son completamente privadas ni seguras. Esto significa que existe el riesgo de que terceros puedan leer o interceptar cualquier información que envíe a través de nuestros Servicios (incluido nuestro sitio web o aplicación), incluso si existe un aviso especial de que



una transmisión en particular está cifrada.

16. DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Todos los derechos de propiedad intelectual de los Servicios (incluida la aplicación y el sitio web) en todo el mundo nos pertenecen a nosotros y a nuestros licenciantes. Los derechos sobre los Servicios se otorgan mediante una licencia, no se le venden. Usted no tiene ningún derecho de propiedad intelectual sobre o en los Servicios, excepto el derecho a usarlos de acuerdo con estas Condiciones.

Estas Condiciones le otorgan un derecho personal, intransferible y no exclusivo para usar nuestros Servicios. Le otorgamos este derecho con el único propósito de que reciba los Servicios de conformidad con las disposiciones de estas Condiciones.

Nuestros Servicios (incluida la aplicación y el sitio web) están protegidos por derechos de autor, marcas comerciales y otras leyes. Nada de lo dispuesto en estas Condiciones le otorga el derecho a usar el nombre Alissa Spears Health and fitness o cualquiera de las marcas comerciales, los logotipos, los nombres de dominio, otras características distintivas de la marca y otros derechos de propiedad (ya sea que nos pertenezcan a nosotros o a nuestros licenciantes). Todos los derechos, los títulos y los intereses sobre nuestros Servicios (excluido el contenido proporcionado por usted) son y seguirán siendo propiedad exclusiva de nosotros y de nuestros licenciantes.

Cualquier opinión, comentario o sugerencia que pueda proporcionar con respecto a nuestros Servicios (incluida la aplicación y el sitio web) es totalmente voluntario y podremos usar libremente tales opiniones, comentarios o sugerencias según lo consideremos oportuno y sin ninguna obligación para con usted.

Todo contenido que usted cargue a través de nuestros Servicios se considerará nuestra propiedad. No debe cargar ningún contenido a menos que tenga derecho a hacerlo y dicho contenido cumpla con la sección Restricciones de uso aceptable.

Si cualquier otra persona sugiere que nuestros Servicios o su uso de acuerdo con estas Condiciones infringe su propiedad intelectual, nosotros tenemos la responsabilidad de investigar y defender dicho reclamo.

17. RESTRICCIONES DE LA LICENCIA



Usted acepta que:

- no concederá sublicencias ni pondrá a disposición de ninguna otra forma nuestros Servicios (incluida la aplicación o cualquier plan de ejercicio o dieta) a ninguna persona sin nuestro consentimiento previo por escrito;
- no copiará los Servicios (incluida la aplicación y el sitio web), excepto como parte del uso normal de los Servicios o cuando sea necesario para fines de copia de seguridad o seguridad operativa;
- no traducirá, fusionará, adaptará, variará, alterará o modificará la totalidad o parte de los Servicios (incluida la aplicación y el sitio web);
- no combinará ni incorporará los Servicios en ningún otro programa, excepto cuando sea necesario para usar los Servicios en dispositivos de conformidad con estas Condiciones;
- no desensamblará, descompilará, aplicará ingeniería inversa ni creará trabajos derivados basados en la totalidad o parte de los Servicios, ni intentará realizar ninguna de las anteriores;
- cumplirá con todas las leyes y los reglamentos aplicables a la tecnología usada o respaldada por los Servicios.

18. RESTRICCIONES DE USO ACEPTABLES

Puede usar nuestros Servicios (incluida la aplicación y el sitio web) únicamente para fines legales.

Usted no debe:

- usar los Servicios de ninguna manera ilegal, para ningún fin ilegal o de ninguna manera incompatible con estas Condiciones;
- actuar de forma fraudulenta o maliciosa;
- acceder, usar, distribuir o transmitir un código malicioso, como virus o datos dañinos, a ningún Servicio (incluida la aplicación o el sitio web) ni a ningún sistema operativo;
- infringir nuestros derechos de propiedad intelectual o los de terceros en relación con su uso de los Servicios;
- transmitir ningún material difamatorio, discriminatorio, amenazante, obsceno, sexualmente explícito, ofensivo u objetable en relación con su uso de cualquier Servicio;
- usar los Servicios de una manera que pueda dañar, sobrecargar, perjudicar o comprometer nuestros sistemas o seguridad o interferir con otros usuarios; y
- recopilar información o datos de ningún Servicio o de nuestros sistemas ni intentar descifrar alguna transmisión que entre o salga de los servidores que ejecutan algún Servicio.



19. NUESTRA RESPONSABILIDAD POR PÉRDIDAS O DAÑOS QUE USTED SUFRA

Limitaciones de los Servicios. Nuestros Servicios no están desarrollados para satisfacer todas sus necesidades. En la medida en que proporcionemos rutinas de ejercicio o planes de dieta personalizados, usted reconoce que las lleva a cabo bajo su propia responsabilidad. Si tiene alguna duda sobre estos servicios y su salud, debe consultar a su médico o profesional de la salud.

Usted usa la información que se le proporciona a través de los Servicios bajo su propia responsabilidad. Aunque hacemos esfuerzos razonables para actualizar la información que proporcionan los Servicios, no hacemos declaraciones o garantías, ya sean expresas o implícitas, de que dicha información sea precisa, completa o esté actualizada. Puede recibir asesoramiento de terceros a través de los Servicios; sin embargo, no aceptamos ninguna responsabilidad por cualquier asesoramiento que reciba de terceros que usen los Servicios.

Haga una copia de seguridad del contenido y de los datos que utilice con la aplicación. Le recomendamos que haga una copia de seguridad de cualquier contenido y datos que utilice en relación con la aplicación, para protegerse en caso de problemas con la aplicación o los Servicios.

No nos hacemos responsables por las demoras que están fuera de nuestro control. Si nuestro suministro de servicios de entrenamiento se retrasa por un evento fuera de nuestro control, nos pondremos en contacto con usted lo antes posible para informarle y tomaremos medidas para minimizar el efecto del retraso. Siempre y cuando tomemos dichas medidas, no asumimos responsabilidad alguna por las demoras causadas por el evento, pero si existiere el riesgo de un retraso sustancial, puede comunicarse con nosotros para discutir sus posibles derechos a rescindir el contrato y recibir un reembolso por cualquier servicio que haya pagado y no haya recibido.

20. LIMITACIONES DE RESPONSABILIDAD

A modo de aclaración, estas Condiciones no limitan nuestra responsabilidad por fraude, falsa declaración, muerte o lesiones personales en la medida en que la ley aplicable prohíba dicha limitación.

Limitación de daños

EN NINGÚN CASO Alissa Spears Health and fitness, LOS DIRECTORES, FUNCIONARIOS, ACCIONISTAS, EMPLEADOS, AGENTES O LAS FILIALES SERÁN RESPONSABLES ANTE LA OTRA



PARTE POR CUALQUIER DAÑO CONSECUCIONAL, INCIDENTAL, INDIRECTO, ESPECIAL, PUNITIVO O EJEMPLAR, COSTOS O GASTOS (INCLUYENDO, PERO NO LIMITADO A, PÉRDIDA DE BENEFICIOS, PÉRDIDA DE INGRESOS Y/O PÉRDIDA DE AHORROS), YA SEA CON BASE EN UN RECLAMO O UNA ACCIÓN DE CONTRATO, GARANTÍA, NEGLIGENCIA, RESPONSABILIDAD ESTRICTA O DE OTRO TIPO, QUE SURJA DE UN INCUMPLIMIENTO O PRESUNTO INCUMPLIMIENTO DE ESTAS CONDICIONES, O EL USO DE CUALQUIER SERVICIO PROPORCIONADO EN VIRTUD DEL PRESENTE.

Límite de responsabilidad

EN NINGÚN CASO NUESTRA RESPONSABILIDAD ANTE USTED POR CUALQUIER INCUMPLIMIENTO O PRESUNTO INCUMPLIMIENTO DE ESTAS CONDICIONES CON RESPECTO A CUALQUIER RECLAMO AQUÍ ESTABLECIDO EXCEDERÁ UNA CANTIDAD MÁXIMA AGREGADA DE LA CANTIDAD QUE USTED HUBIERA PAGADO DURANTE LOS 6 MESES PREVIOS AL RECLAMO.

Aplicabilidad.

LAS EXENCIONES Y LAS LIMITACIONES DE RESPONSABILIDAD ANTERIORES SE APLICARÁN INCLUSO SI LAS PARTES RECIBIERON UNA NOTIFICACIÓN SOBRE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS Y SIN PERJUICIO DEL INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIER PROPÓSITO ESENCIAL DEL MISMO.

21. QUÉ OCURRIRÁ SI NO NOS PROPORCIONA LA INFORMACIÓN REQUERIDA

Es posible que necesitemos cierta información de usted para poder proporcionarle nuestros servicios de orientación, por ejemplo, sobre su cuerpo y bienestar, incluyendo estatura, peso, estadísticas corporales, entrenamientos, estado de ánimo, alimentación, nutrición y bienestar general. Nos comunicaremos con usted para solicitar esta información. Si no nos proporciona esta información en un plazo razonable después de que la solicitemos, o si nos proporciona información incompleta o incorrecta, podemos rescindir el contrato o cobrar un cargo adicional por una cantidad razonable para compensarnos por cualquier trabajo adicional que se requiera. No asumimos responsabilidad alguna por proporcionar servicios con demora o por suministrar solo parte de ellos si esto se debe a que usted no nos proporcionó la información necesaria dentro de un plazo razonable después de que la hayamos solicitado.

22. NO ASUMIMOS RESPONSABILIDAD POR OTROS SITIOS WEB

Nuestros Servicios pueden contener vínculos a otros sitios web independientes que nosotros no



proporcionamos. No asumimos responsabilidad alguna por tales sitios independientes ya que éstos no se encuentran bajo nuestro control y no hemos comprobado ni aprobado su contenido o sus políticas de privacidad (si las hubiera).

Usted deberá usar su criterio si va a utilizar dichos sitios independientes, incluyendo si va a comprar algún producto o servicio ofrecido por ellos.

23. RESCISIÓN DE ESTE CONTRATO

Tome en cuenta que no hacemos reembolsos una vez que hemos personalizado y enviado nuestros productos digitales. Debido a que todos los planes de alimentación y los ejercicios son productos digitales, "se usan" cuando se envían, descargan y/o abren.

Puede concluir el contrato con nosotros cuando termine su período mínimo de compromiso enviando notificación con 1 mes de anticipación. Si rescinde el contrato de esta manera, su rescisión será efectiva a partir del primer día del mes siguiente.

Si no cumple con estas Condiciones (incluido el incumplimiento del pago). Podemos dar por terminados sus derechos de uso de los Servicios en cualquier momento comunicándonos con usted si creemos razonablemente que ha cometido un incumplimiento grave de estas Condiciones. Esto puede incluir la falta de un pago. Si su falta se puede corregir, le ofreceremos una oportunidad para que la corrija. Si ponemos fin a su derecho a usar los Servicios de esta manera, podremos retener los pagos que ya haya realizado para cubrir los costos y/o compensarnos por las pérdidas resultantes del incumplimiento por su parte.

Podemos rescindir el contrato si resulta imposible o poco práctico proporcionar nuestros Servicios (o una parte de los Servicios como la aplicación). Si, debido a esto decidimos suspender o dejar de proporcionar cualquier parte de nuestros Servicios, le informaremos. Si pagó nuestros Servicios por adelantado, es posible que tenga derecho a un reembolso proporcional de dicho adelanto por el tiempo que no ha recibido nuestros Servicios debido a que rescindimos el contrato.

Sus derechos legales. Tenemos la obligación legal de proporcionar servicios que cumplan con este contrato. Nada de lo dispuesto en estas Condiciones afectará sus derechos legales.

Si este contrato concluye:

- debe detener todas las actividades autorizadas por estas Condiciones, incluido el uso de la



aplicación y los servicios de entrenamiento;

- debe eliminar o borrar la aplicación de todos los dispositivos que tenga en su poder y destruir inmediatamente todas las copias de la aplicación que tenga y confirmarnos que lo ha hecho;
- podemos acceder de forma remota a sus dispositivos, eliminar la aplicación y dejar de proporcionarle acceso a los servicios de asistencia.

24. NUESTRO DERECHO A TRANSFERIR EL CONTRATO

Podemos transferir los derechos y las obligaciones en virtud de estas Condiciones a otra organización, por ejemplo, si somos adquiridos por un tercero. Siempre le informaremos por escrito si esto sucede y nos aseguraremos de que la transferencia no afecte a sus derechos en virtud de estas Condiciones.

25. NECESITA NUESTRO CONSENTIMIENTO PARA TRANSFERIR SUS DERECHOS A ALGUIEN MÁS

Solo puede transferir sus derechos u obligaciones en virtud de estas Condiciones a otra persona si cuenta con nuestra autorización por escrito.

26. DERECHOS DE TERCEROS

La App Store y su grupo de compañías pueden hacer cumplir estas Condiciones en nuestro nombre para garantizar su cumplimiento. Además de esto, ningún tercero tiene derecho a hacer cumplir estas Condiciones.

27. RENUNCIA A LA DEMANDA COLECTIVA

Renuncia a demanda colectiva. Cualquier procedimiento para resolver o litigar cualquier disputa en cualquier foro se llevará a cabo únicamente de forma individual. Ni usted ni Alissa Spears Health and fitness intentarán que se atienda cualquier disputa como demanda colectiva, demanda general de abogado privado o en cualquier otro procedimiento en el que cualquiera de las partes actúe o proponga actuar en calidad de representante. Ningún arbitraje o procedimiento se combinará con otro sin el consentimiento previo por escrito de todas las partes que participan en todos los procedimientos o arbitrajes afectados.



28. SI UN TRIBUNAL ENCUENTRA PARTE DE ESTE CONTRATO ILEGAL, EL RESTO CONTINUARÁ EN VIGOR

Cada uno de los párrafos de estas Condiciones se considera independiente de los demás. Si cualquier tribunal o autoridad competente decide que cualquiera de ellos es ilegal, los párrafos restantes permanecerán en pleno vigor y efecto.

29. LA DEMORA EN LA APLICACIÓN DE ESTAS CONDICIONES, NO AFECTARÁ SU POSTERIOR APLICACIÓN

La demora en la aplicación de estas condiciones, no afectará su posterior aplicación. En caso de no ejercer nuestro derecho a solicitarle que cumpla con alguna obligación estipulada en estas Condiciones, o si nos demoramos en tomar acción contra usted con respecto a un incumplimiento de su parte de estas Condiciones, eso no significará que no podamos ejercer dicho derecho o que no podamos tomar acción contra usted en un futuro.

30. JURISDICCIÓN Y LEY APLICABLE

Estas Condiciones se rigen, interpretan y aplican de acuerdo con las leyes del estado de Nueva York, Estados Unidos de América, sin tener en cuenta sus normas de conflicto de leyes.

Última actualización: 6/1/2022