

## Правила цитирования информации с сайта [pohudet-legko.ru](http://pohudet-legko.ru)

- **Мы рады, что вы заинтересовались нашим сайтом и его материалами.** Мы стараемся публиковать полезную и достоверную информацию о здоровом образе жизни, питании, похудении, фитнесе, красивой фигуре и многом другом. Мы не против, чтобы наши материалы использовались в других источниках, но при этом существуют правила цитирования, которые необходимо соблюдать.
- При использовании наших материалов, сайт [pohudet-legko.ru](http://pohudet-legko.ru) должен быть указан в качестве первоисточника. **Это касается текстов и фотографий**, созданных специально для нашего сайта. Мы просим вас уважать наши авторские права и не использовать наши материалы без разрешения.
- Если вы планируете цитировать текст объемом более 30% или использовать наши фотографии, необходимо написать на нашу почту [info@pohudet-legko.ru](mailto:info@pohudet-legko.ru) и получить письменное разрешение. После получения положительного ответа, ссылка на наш сайт должна быть обязательно указана в качестве первоисточника.
- Если же **вы используете менее 30% текста**, письменное разрешение не требуется, но **обязательна ссылка на наш сайт**. При этом ссылка должна быть активной и не содержать атрибут «Nofollow».
- **Мы следим за использованием наших материалов** в других источниках и просим вас уважать наши авторские права. При обнаружении неправомерного использования наших материалов, мы оставляем за собой право принять меры, включая обращение к провайдеру ресурса, правоохранительным органам и суду.
- Мы надеемся на ваше понимание и сотрудничество в соблюдении правил цитирования. Если у вас возникли вопросы или вы хотите получить разрешение на использование наших материалов, пожалуйста, свяжитесь с нами по электронной почте [info@pohudet-legko.ru](mailto:info@pohudet-legko.ru). Мы будем рады сотрудничать с вами!

**С уважением, Администрация журнала “Похудеть легко”.**