

POLITYKA PRYWATNOŚCI

Witaj! Twoja prywatność jest dla mnie ważna.

W tej Polityce prywatności wyjaśniam, jak przetwarzam Twoje dane osobowe, kiedy korzystasz z mojego Serwisu. Dowiesz się tutaj jakie dane zbieram, w jakim celu je wykorzystuję, jak je chronię, jakie masz prawa.

Opisuję tu również, jak działają pliki cookies - czyli małe pliki zapisywane na Twoim urządzeniu, które pomagają mi ulepszać Serwis i dostosowywać go do Twoich potrzeb.

ADMINISTRATOR

Aneta Kudłak – Macek prowadząca działalność nieewidencjonowaną, adres: Laski Małe 1d, 88-410 Gąsawa, tel. 571796700

WSPÓŁADMINISTRATORZY

Współadministratorami danych osobowych są:

- Meta Platforms Ireland Limited – w zakresie serwisów Facebook i Instagram (adres: Merrion Road, Dublin 4, D04 X2K5, Irlandia)
- LinkedIn Ireland Unlimited Company – w zakresie serwisu LinkedIn (adres: Wilton Place, Dublin 2, D02 AD98 Ireland)

Współadministrowanie wynika z korzystania przeze mnie z powyższych mediów społecznościowych

Dbam o Twoje dane osobowe z najwyższą starannością. Przetwarzam je **tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne**.

Wdrożyłam odpowiednie procedury wewnętrzne, które pozwalają mi przechowywać dane w sposób bezpieczny, kontrolować, kto ma do nich dostęp, zapobiegać nieuprawnionemu wykorzystaniu.

Korzystam z **nowoczesnych środków technicznych i organizacyjnych**, które spełniają wymagania obowiązujących przepisów – w tym RODO – oraz najlepszych standardów branżowych.

Możesz mieć pewność, że każde przetwarzanie odbywa się w warunkach pełnej poufności i zgodnie z prawem.

Masz pytania? Skontaktuj się ze mną



napisz do mnie w dowolnym momencie!

Możesz to zrobić:



Pocztą tradycyjną:

Laski Małe 1d, 88-410 Gąsawa.

E-mailem:

farmacjaidieta@gmail.com

Robię wszystko, by Twoje dane były u mnie bezpieczne – ale **Twoja ostrożność też ma ogromne znaczenie.**

Dlatego, nie udostępniaj nikomu swoich danych logowania, korzystaj z aktualnych programów antywirusowych, regularnie aktualizuj swoje oprogramowanie (system operacyjny, przeglądarkę itd.).

POSTANOWIENIA OGÓLNE

Aby móc zrealizować umowę lub odpowiedzieć na Twoje pytanie, mogę przetwarzać Twoje dane osobowe. Zakres tych danych zależy od charakteru sprawy i sposobu kontaktu.

Mogę potrzebować m.in.:

-  **Imienia i nazwiska**
-  **Adresu e-mail**
-  **Numeru telefonu**
-  **Informacji o Twoim stanie zdrowia**
-  **Numeru NIP** (jeśli prowadzisz działalność gospodarczą)
-  **Danych o prowadzonej działalności**
-  **Adresu IP** (czyli identyfikatora Twojego urządzenia w sieci)

Zbieram tylko te dane, które są naprawdę potrzebne do obsługi Twojej sprawy – zgodnie z zasadą minimalizacji danych z RODO.

Jak pozyskuję Twoje dane?

Twoje dane osobowe mogą do mnie trafić na różne sposoby – w zależności od tego, jak korzystasz z mojego serwisu.

Dane przekazujesz mi, gdy:

-  składasz zamówienie w serwisie
-  przesyłasz reklamację
-  rezerwujesz termin konsultacji przez system do rezerwacji
-  wysyłasz wiadomość e-mail
-  piszysz do mnie wiadomość prywatną
-  zapisujesz się do newslettera,
-  zostawiasz opinię
-  akceptujesz pliki cookies w moim serwisie.

Zawsze informuję Cię, **w jakim celu proszę o dane i co się z nimi dzieje.** Wszystko zgodnie z zasadami przejrzystości i minimalizacji z RODO.

Czy musisz podać swoje dane?

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale w niektórych przypadkach niezbędne, abyś mógł (mogła) skorzystać z funkcji mojego serwisu lub produktu.

✦ **Zawsze jasno informuję, które dane są obowiązkowe** – znajdziesz je na odpowiednich stronach serwisu oraz w regulaminie. Jeśli ich nie podasz, może to skutkować niemożliwością zrealizowania

CELE I PODSTAWY PRAWNE PRZETWARZANIA DANYCH

Przetwarzam Twoje dane osobowe zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (dalej: RODO) oraz innymi aktualnie obowiązującymi przepisami prawa o ochronie danych osobowych. Dokładam wszelkiej wymaganej prawem staranności i rzetelności w celu ochrony Twoich danych.

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
ZAPYTANIE OFERTOWE Przesłanie oferty w odpowiedzi na Twoje zapytanie	Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO Przetwarzanie jest niezbędne do wykonania umowy albo podjęcia działań na Twoje żądanie przed zawarciem umowy.	- przez czas trwania rozmów i negocjacji - a następnie przez okres przedawnienia ewentualnych roszczeń, zgodnie z przepisami prawa
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do przedstawienia Ci oferty. Jeśli ich nie podasz, nie będę mogła się z Tobą skontaktować w sprawie oferty.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
UMOWA Zawarcie i realizacja umowy lub podjęcie działań na Twoje żądanie przed zawarciem umowy, przyjęcie i realizacja zamówienia	Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO Przetwarzanie jest niezbędne do wykonania umowy albo podjęcia działań na Twoje żądanie przed zawarciem umowy.	- przez czas trwania rozmów, realizacji umowy oraz przez okres przedawnienia roszczeń zgodnie z przepisami prawa.
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do zawarcia i wykonania umowy. Jeśli ich nie podasz nie będziemy mogli zawrzeć i zrealizować umowy.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
KONTAKT Formularz kontaktowy, kontakt, komunikacja z Tobą i udzielenie odpowiedzi na Twoją	art. 6 ust. 1 lit. f RODO Przetwarzanie jest niezbędne w celu realizacji mojego prawnie uzasadnionego interesu, w tym przypadku	- przez czas komunikacji z Tobą lub skutecznego wniesienia sprzeciwu - a następnie przez okres przedawnienia ewentualnych roszczeń, zgodnie z przepisami prawa

wiadomość	udzielenia odpowiedzi na przesłaną wiadomość	
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale może być konieczne do skutecznej komunikacji ze mną. Jeśli ich nie podasz, mogę nie być w stanie odpowiedzieć na Twoją wiadomość.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
USŁUGI ELEKTRONICZNE Świadczenie usług drogą elektroniczną w postaci udostępnienia treści prezentowanych na stronie serwisu, w tym świadczenie usługi newsletter oraz obsługi konta	Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO Przetwarzanie jest niezbędne do wykonania umowy albo podjęcia działań na Twoje żądanie przed zawarciem umowy.	- przez czas niezbędny do wykonania usługi oraz przez okres przedawnienia roszczeń zgodnie z przepisami prawa.
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne, aby korzystać z serwisu i usług świadczonych drogą elektroniczną. Jeśli ich nie podasz nie będę mogła świadczyć Ci usług i dostarczyć niektórych produktów, a Ty nie będziesz mógł/-a z nich korzystać.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
OBOWIĄZKI PRAWNE I DOKUMENTACJA Spełnienie obowiązków wynikających z przepisów prawa, np. rozpatrywanie zgłoszeń dotyczących treści nielegalnych, tworzenia dokumentacji wynikającej z RODO, wystawiania dokumentu sprzedaży	Art. 6 ust. 1 lit c) RODO Przetwarzanie jest niezbędne do wypełnienia ciążącego na mnie obowiązku prawnego	- przez czas wymagany przepisami prawa, np. prawa podatkowego, RODO.
Podanie danych jest obowiązkiem wynikającym z przepisów prawa.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
REKLAMACJE Przeprowadzenie postępowania reklamacyjnego, odstąpienie od Umowy	Art. 6 ust. 1 lit c) RODO Przetwarzanie jest niezbędne do wypełnienia ciążącego na mnie obowiązku prawnego.	- przez czas rozpatrywania reklamacji. Mogę je przechowywać dłużej, jeśli wymagają tego przepisy prawa albo przez okres przedawnienia roszczeń zgodnie z przepisami prawa.
Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne, aby udzielić Ci odpowiedzi na reklamację i zrealizować Twoje prawa. Jeśli ich nie podasz, nie będę mogła tego zrobić.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA	OKRES PRZECHOWYWANIA
-----	-----------------	----------------------

	PRZETWARZANIA DANYCH	
ADMINISTROWANIE SERWISEM Prowadzenie badań i analiz serwisu, w szczególności pod kątem jego funkcjonalności, tworzenia baz danych, zapewnienia bezpieczeństwa serwisu oraz zarządzania serwisem	Art. 6 ust. 1 lit f) RODO Przetwarzanie jest niezbędne w celu realizacji mojego prawnie uzasadnionego interesu, w tym przypadku zapewnienia prawidłowego działania serwisu.	- przez czas osiągnięcia celu przetwarzania lub skutecznego wniesienia sprzeciwu.
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do prawidłowego działania serwisu. Jeśli ich nie podasz serwis może nie działać w sposób prawidłowy.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
ANALIZA, STATYSTYKI I ULEPSZANIE SERWISU Analizowanie jak korzystasz z serwisu, poznanie Twoich preferencji, ulepszenie funkcji serwisu i prowadzenie statystyk.	Art. 6 ust. 1 lit f) RODO Przetwarzanie jest niezbędne w celu realizacji mojego prawnie uzasadnionego interesu, w tym przypadku uzyskania informacji o Twojej aktywności w serwisie.	- przez czas osiągnięcia celu przetwarzania lub skutecznego wniesienia sprzeciwu.
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do uzyskania informacji o Twojej aktywności w serwisie. Jeśli ich nie podasz nie będę mogła uzyskać w/w informacji.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
OFERTA Wysyłanie ofert handlowych i marketingowych	Art. 6 ust. 1 lit a) RODO Przetwarzanie danych osobowych na podstawie udzielonej przez Ciebie zgody.	- do czasu cofnięcia zgody lub osiągnięcia celu przetwarzania
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do przedstawienia Ci ofert. Jeśli ich nie podasz, nie będę mogła przysyłać Ci informacji handlowych i marketingowych.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
MARKETING BEZPOŚREDNI Marketing bezpośredni własnych produktów lub usług lub polecanych produktów i usług osób trzecich	Art. 6 ust. 1 lit f) RODO Przetwarzanie jest niezbędne w celu realizacji mojego prawnie uzasadnionego interesu, w tym przypadku informowania o moich produktach i usługach.	- do czasu skutecznego wniesienia sprzeciwu - a następnie przez okres przedawnienia ewentualnych roszczeń, zgodnie z przepisami prawa
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne, aby otrzymywać ode mnie informacje marketingowe. Jeśli ich nie podasz nie będę mogła przysyłać Ci tych informacji.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA	OKRES PRZECHOWYWANIA
-----	-----------------	----------------------

	PRZETWARZANIA DANYCH	
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE Obsługa moich mediów społecznościowych, wchodzenie w interakcje z ich użytkownikami	Art. 6 ust. 1 lit f) RODO Przetwarzanie jest niezbędne w celu realizacji mojego prawnie uzasadnionego interesu, w tym przypadku prowadzenie profili w mediach społecznościowych.	- przez czas osiągnięcia celu przetwarzania lub skutecznego wniesienia sprzeciwu.
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do korzystania z moich mediów społecznościowych. Jeśli ich nie podasz, nie będziesz mógł/-a z nich korzystać.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
ARCHIWIZACJA I OCHRONA PRAWNA Przechowywanie danych do celów archiwalnych, dowodowych, statystycznych, ochrony moich praw polegających na ustaleniu, dochodzeniu lub obrony przed roszczeniami	Art. 6 ust. 1 lit f) RODO Przetwarzanie jest niezbędne w celu realizacji mojego prawnie uzasadnionego interesu, w tym przypadku do ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami, które mogą powstać w związku z korzystaniem z Serwisu lub moich usług i produktów.	- do czasu skutecznego wniesienia sprzeciwu - a następnie przez okres przedawnienia ewentualnych roszczeń, zgodnie z przepisami prawa.
Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne w celu ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami. Jeśli ich nie podasz nie będę mogła podjąć w/w działań.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
KOMENTARZE Zostawianie komentarzy w serwisie	Art. 6 ust. 1 lit a) RODO Przetwarzanie danych osobowych na podstawie udzielonej przez Ciebie zgody	- do czasu cofnięcia zgody lub osiągnięcia celu przetwarzania
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do zostawienia komentarza. Jeśli ich nie podasz, nie będziesz mógł/-a dodać komentarza.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
NIEZBĘDNE PLIKI COOKIES Zapisywanie w niezbędnych plikach cookies, wykorzystywanie plików cookies do prawidłowego funkcjonowania serwisu, gromadzenia danych z serwisu	Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO Przetwarzanie jest niezbędne do wykonania umowy albo podjęcia działań na Twoje żądanie przed zawarciem umowy	- przez czas korzystania z serwisu oraz przez okres przedawnienia roszczeń zgodnie z przepisami prawa.
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do korzystania z serwisu, przeglądania jego stron. Jeśli ich nie podasz nie będziesz mógł korzystać z serwisu.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
FUNKCJONALNE I ANALITYCZNE PLIKI COOKIES Zapisywanie danych funkcjonalnych, analitycznych plikach cookies, wykorzystywania plików cookies do prawidłowego funkcjonowania serwisu, gromadzenia danych z serwisu	Art. 6 ust. 1 lit a) RODO Przetwarzanie danych osobowych na podstawie udzielonej przez Ciebie zgody.	- do czasu cofnięcia zgody lub osiągnięcia celu przetwarzania
Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do zbierania danych statystycznych, zapamiętywania Twoich preferencji, poprawy wygody korzystania z serwisu. Jeśli ich nie podasz niektóre funkcje serwisu mogą być ograniczone, a Twoja aktywność nie będzie uwzględniana w statystykach.		

CEL	PODSTAWA PRAWNA PRZETWARZANIA DANYCH	OKRES PRZECHOWYWANIA
DANE SZCZEGÓLNYCH KATEGORII Realizacja umowy, w tym przygotowanie indywidualnego jadłospisu, ocena i monitorowanie Twoich postępów oraz bieżąca współpraca dietetyczna – w zakresie, w jakim przekazałeś/-aś mi dane o stanie zdrowia.	Art. 9 ust. 2 lit. a) RODO Przetwarzanie danych osobowych na podstawie Twojej wyraźnej zgody.	- do czasu cofnięcia zgody lub osiągnięcia celu przetwarzania Mogę je przechowywać dłużej, jeśli wymagają tego przepisy prawa albo przez okres przedawnienia roszczeń zgodnie z przepisami prawa.
Podanie danych dotyczących zdrowia jest dobrowolne, ale konieczne do przygotowania indywidualnego jadłospisu, prowadzenia współpracy dietetycznej, realizacji umowy. Jeśli ich nie podasz, nie będę mogła świadczyć Ci świadczyć Ci niektórych usług i zrealizować umowy.		

TWOJE PRAWA

W związku z przetwarzaniem danych osobowych masz następujące prawa:

- **prawo dostępu do danych osobowych**, np. otrzymania informacji, które dane osobowe przetwarzam, w jakim celu i na jakiej podstawie prawnej
- **prawo do otrzymania kopii** przetwarzanych danych osobowych
- **prawo do sprostowania danych**, np. gdy dane są nieprawdziwe lub błędne
- **prawo do usunięcia danych**, które nie są już potrzebne do celu, w jakim zostały zebrane

- **prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych na podstawie mojego uzasadnionego interesu.** Możesz zgłosić sprzeciw z przyczyn związanych z Twoją szczególną sytuacją, a w przypadku przetwarzania danych w celach marketingowych z każdej przyczyny (nie musisz uzasadniać swojego sprzeciwu).
- **prawo do ograniczenia przetwarzania danych,** np. gdy kwestionujesz ich prawidłowość lub dane nie są już potrzebne lub czekasz na rozpatrzenie sprzeciwu
- **prawo do przenoszenia danych.** Masz prawo otrzymać swoje dane w formacie do odczytu komputerowego oraz o ile to technicznie możliwe, zażądać ich przesłania do innego administratora. Dotyczy to danych przetwarzanych na podstawie umowy lub zgody, w sposób zautomatyzowany.
- **prawo do wycofania zgody.** Jeżeli dane osobowe są przetwarzane na podstawie zgody, możesz ją w dowolnym momencie wycofać. Cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania danych osobowych, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- **prawo do wniesienia skargi.** Jeśli uznasz, że przetwarzanie Twoich danych osobowych narusza RODO lub inne przepisy prawa, masz prawo wnieść skargę do organu nadzorczego, tj. do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (adres: Stawki 2, 00-193 Warszawa).

Jak możesz skorzystać ze swoich praw?

W celu realizacji swoich praw możesz skontaktować się ze mną pisemnie lub mailowo – dane kontaktowe znajdziesz w tej Polityce.

Pamiętaj, że Twoje prawa nie są bezwzględne i nie zawsze mają zastosowanie do każdego rodzaju przetwarzania. Szczegółowe zasady korzystania z tych praw określa RODO.

ODBIORCY DANYCH OSOBOWYCH

Twoje dane osobowe mogą zostać przekazane podmiotom trzecim, z których usług korzystam. Wybierając podmioty, z którymi współpracuje zawsze kieruję się dbaniem o zapewnienie odpowiedniej ochrony Twoich danych osobowych. Zewnętrzni usługodawcy, którzy biorą udział w przetwarzaniu Twoich danych osobowych to w szczególności:

- podmioty świadczące usługi hostingowe
- podmioty, które dostarczają system do fakturowania
- podmioty, które świadczą usługi w zakresie obsługi technicznej serwisu
- podmioty, które świadczą usługi doradcze (np. związane z uzyskaniem pomocy prawnej, księgowej)
- operatorzy systemu do płatności online
- operatorzy systemu do umawiania terminu konsultacji
- dostawcy aplikacji dietetycznej.

PRZEKAZYWANIE DANYCH POZA EUROPEJSKI OBSZAR GOSPODARCZY (EOG)

Twoje dane osobowe mogą być przekazywane do krajów spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG), ale tylko wtedy, gdy jest to rzeczywiście konieczne. Najczęściej dzieje się tak, gdy korzystam z usług firm działających globalnie, takich jak np. Meta.

Jak chronione są dane przekazywane poza EOG?

Aby zapewnić odpowiedni poziom ochrony danych osobowych przekazywanych poza EOG, stosowane są odpowiednie mechanizmy prawne zgodne z RODO. W szczególności wykorzystywane są:

- mechanizmy zgodności, takie jak wiążące reguły korporacyjne zatwierdzone przez właściwy organ nadzorczy, międzynarodowe normy i certyfikacje
- standardowe klauzule umowne opracowane przez Komisję Europejską, zgodnie z art. 46 RODO.

Jeśli Twoje dane osobowe są przekazywane do kraju spoza EOG, masz prawo uzyskać kopię stosowanych zabezpieczeń dotyczących transferu danych osobowych do państwa trzeciego. Aby otrzymać taką informację, napisz do mnie na moje dane kontaktowe.

ZAUTOMATYZOWANE PODEJMOWANIE DECYZJI, PROFILOWANIE

W ramach swojej działalności analizuję niektóre dane osobowe w sposób zautomatyzowany, korzystając z narzędzi dostarczanych przez zewnętrznych usługodawców (np. platformy społecznościowe).

Co podlega analizie?

Przykładowo analizuję Twoją aktywność w serwisie, historię złożonych zamówień, aktywność na moich profilach i grupach w mediach społecznościowych.

Po co to robię?

Celem analizy jest lepsze dopasowanie treści, ofert i komunikatów do ogólnych preferencji odbiorców. Dzięki temu mogę dostarczać bardziej trafne i wartościowe treści oraz kierować do Ciebie marketing bezpośredni dostosowany do Twoich upodobań.

Czy to wpływa na Twoje prawa?

Analiza tych danych odbywa się automatycznie – na zasadach określonych przez dostawców odpowiednich usług, takich jak np. platforma Instagram. Przetwarzanie to nie ma wpływu na Twoje prawa, nie wywołuje skutków prawnych ani nie wpływa znacząco na Twoją sytuację, w tym na Twoje prawa lub wolności.

KLAUZULA INFORMACYJNA NA FACEBOOK I INSTAGRAM

Administratorem Twoich danych osobowych jest Aneta Kudlak – Macek prowadząca działalność nieewidencjonowaną, adres: Laski Małe 1d, 88-410 Gąsawa, e-mail: farmacjaidieta@gmail.com, tel. 571796700

Współadministratorami danych osobowych jest Meta Platforms Ireland Limited (adres: Merrion Road, Dublin 4, D04 X2K5, Irlandia). Współadministrowanie wynika z korzystania przeze mnie z mediów społecznościowych.

Jeżeli polubisz mój profil na Instagramie pod nazwą Farmacja i dieta lub na Facebook pod nazwą Aneta Kudłak-Macek, dołączysz do grupy lub zostawisz komentarz, mogę przetwarzać dane, które udostępniasz publicznie lub bezpośrednio mi je udostępniłeś/-aś (np. imię, nazwisko, zdjęcie, nazwa profilu). Pozostałe dane są przetwarzane przez właścicieli mediów społecznościowych na warunkach zawartych w ich regulaminach i politykach.

Dane osobowe podawane w mediach społecznościowych będę przetwarzać w celu:

- administrowania i zarządzania kontem, w tym informowania Cię o mojej działalności, promowanych przeze mnie kampaniach, wydarzeniach, komunikowania się z Tobą, wchodzenia w interakcje, tworzenia społeczności
- podjęcia działań zmierzających do zawarcia umowy ze względu na zainteresowanie moimi usługami lub produktami
- statystycznym dotyczącym sposobu korzystania przez Ciebie z mojego profilu, analiz funkcjonalności
- ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami

- wtedy podstawą prawną przetwarzania danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit f) RODO, czyli mój prawnie uzasadniony interes.

Dodatkowo podstawą do przetwarzania danych osobowych jest Twoja zgoda, którą wyrażasz poprzez polubienie/obserwowanie mojego profilu lub dołączenie do grupy (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Możesz w każdej chwili zrezygnować z obserwowania mojego profilu lub zablokować moje konto. Tylko skorzystanie z opcji „zablokuj użytkownika” sprawi jednak, że tworzone przeze mnie treści nie będą Ci się wyświetlać. W pozostałych przypadkach, ze względu na otwarty charakter platform społecznościowych, publikowane materiały mogą pozostać dla Ciebie widoczne.

Podanie Danych Osobowych jest dobrowolne, jednak konieczne, aby w pełni korzystać z funkcjonalności moich profili w mediach społecznościowych.

Twoje dane osobowe:

- które przetwarzam na podstawie prawnie uzasadnionego interesu będą przetwarzane do czasu skutecznego zgłoszenia przez Ciebie sprzeciwu lub do czasu ustania tego interesu
- które przetwarzam w celu dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będą przetwarzane przez okres przedawnienia tych roszczeń
- które przetwarzam na podstawie zgody będą przetwarzane przez okres prowadzenia przeze mnie konta lub grupy lub do momentu wycofania przez Ciebie zgody
- takie jak historia aktywności, wpisów będą przetwarzane przez platformę społecznościową na zasadach określonych w ich regulaminie.

W odniesieniu do Twoich danych osobowych przysługują Ci następujące prawa:

- **prawo dostępu do danych osobowych**
- **prawo do otrzymania kopii**
- **prawo do sprostowania danych**
- **prawo do usunięcia danych**
- **prawo do sprzeciwu** wobec przetwarzania danych osobowych na podstawie mojego uzasadnionego interesu
- **prawo do ograniczenia przetwarzania danych**
- **prawo do przenoszenia danych**
- **prawo do wycofania zgody.** Jeżeli dane osobowe są przetwarzane na podstawie zgody, możesz ją w dowolnym momencie wycofać. Cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania danych osobowych, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- **prawo do wniesienia skargi.** Jeśli uznasz, że przetwarzanie Twoich danych osobowych narusza RODO lub inne przepisy prawa, masz prawo wnieść skargę do organu nadzorczego, tj. do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (adres: Stawki 2, 00-193 Warszawa).

W celu realizacji swoich praw możesz zwrócić się do mnie pisemnie na adres Laski Małe 1d, 88-410 Gąsawa lub mailowo na adres: e-mail: farmacjaidieta@gmail.com.

Twoje dane osobowe mogą zostać przekazane podmiotom trzecim, z których usług korzystam, takich jak: podmioty świadczące usługi hostingowe, doradcze, serwisowe itp. Wybierając podmioty, z którymi współpracuje zawsze kieruję się dbaniem o zapewnienie odpowiedniej ochrony Twoich danych osobowych.

Z uwagi na to, że korzystam z mediów społecznościowych Twoje dane osobowe mogą być przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy, zgodnie z zasadami określonymi przez Metę w jej polityce prywatności. Podmiot ten oświadczył, że gwarantuje odpowiedni poziom ochrony udostępnionych danych osobowych wymagany przez przepisy prawa europejskiego.

Korzystając z mojego profilu w mediach społecznościowych, Meta wykorzystuje pliki cookies do tworzenia statystyk strony. Dane te są anonimowe i nie pozwalają na identyfikację użytkowników. Nie mam dostępu do Twoich danych osobowych – statystyki tworzy i przetwarza wyłącznie dana platforma. Dzięki nim mogę lepiej dopasować treści do zainteresowań odwiedzających. Przetwarzanie to nie ma wpływu na Twoje prawa, nie wywołuje skutków prawnych ani nie wpływa znacząco na Twoją sytuację, w tym na Twoje prawa lub wolności.

NARZĘDZIA

Korzystam z Wix Analytics w celu monitorowania zachowań użytkowników na stronie, takich jak liczba odwiedzin, sprzedaż (śledzenie liczb kliknięć formularzy, zamówień), czas spędzony na stronie czy źródła ruchu (skąd przyszli użytkownicy i jakie podstrony odwiedzają), statystyki. Wix Analytics nie tworzy

szczegółowych profili użytkowników, nie śledzi ich poza moją stroną. Szczegółowe informacje o zakresie i zasadach zbierania danych możesz znaleźć w polityce prywatności Wix Analytics.

POLITYKA PLIKÓW COOKIES

Pliki cookies to niewielkie informacje tekstowe przechowywane na Twoim urządzeniu np. komputerze, smartfonie itp., które mogą być odczytywane przez mój system teleinformatyczny (tzw. cookies własne) lub przez system teleinformatyczny podmiotów trzecich (tzw. cookies podmiotów trzecich). Stosowane przeze mnie pliki cookies są bezpieczne dla Twojego urządzenia. W szczególności tą drogą nie jest możliwe przedostanie się wirusów lub innego niechcianego oprogramowania. Pliki cookies pozwalają zidentyfikować używane przez Ciebie oprogramowanie i dostosować serwis indywidualnie każdemu użytkownikowi. Cookies zazwyczaj zawierają nazwę domeny, z której pochodzą, czas przechowywania ich na urządzeniu oraz przypisaną wartość.

Niektóre używane przeze mnie cookies są usuwane po zakończeniu sesji danej przeglądarki (tzw. cookies sesyjne). Zapisane informacje są wówczas trwale usuwane z pamięci urządzenia. Mechanizm cookies sesyjnych nie pozwala na pobieranie jakichkolwiek danych osobowych. Inne cookies są zachowane na Twoim urządzeniu i umożliwiają rozpoznanie Twojej przeglądarki przy kolejnym wejściu na stronę serwisu (tzw. cookies trwałe). Pliki te są przechowywane na Twoim urządzeniu i pozostają tam do momentu ich skasowania. Zakończenie sesji danej przeglądarki lub wyłączenie urządzenia nie powoduje ich usunięcia z urządzenia. Mechanizm cookies trwałych nie pozwala na pobieranie jakichkolwiek danych osobowych.

Jakie pliki cookies wykorzystuję?

- **Niezbędne pliki cookies** są wymagane do prawidłowego działania strony. Umożliwiają logowanie, nawigację, zapamiętywanie preferencji sesji użytkownika. Bez nich korzystanie z serwisu może być utrudnione lub niemożliwe.
- **Analityczne pliki cookies.** Służą do zbierania danych statystycznych o ruchu na stronie (np. liczba odwiedzin, źródła wejść, czas spędzony na stronie). Pomagają mi ulepszać działanie serwisu.
- **Funkcjonalne pliki cookies.** Zapamiętują ustawienia użytkownika i jego wybory (np. język, układ strony). Dzięki nim strona działa bardziej „po Twojemu”.
- **Marketingowe / reklamowe pliki cookies.** Umożliwiają wyświetlanie spersonalizowanych reklam i analizę skuteczności kampanii reklamowych. Dane mogą być współdzielone z zewnętrznymi dostawcami (np. Meta/Facebook, Google Ads).

Nazwa	Rodzaj	Ważność	Cel	Źródło
XSRF-TOKEN	Niezbędne (Security)	Sesja (zamyka się po zamknięciu przeglądarki)	Ochrona przed atakami typu CSRF (Cross-Site Request Forgery).	Farmacjaidieta.pl
bSession	Analityczne / Techniczne	30 minut	Identyfikator sesji do pomiaru systemu i wydajności.	Farmacjaidieta.pl
hs	Niezbędne (Security)	Sesja	Zapewnia bezpieczeństwo podczas sesji (np. autoryzacja SSL).	Farmacjaidieta.pl
server-session-behind	Niezbędne (Security)	Sesja	Zarządza stanem serwera backend (utrzymanie sesji serwera).	Farmacjaidieta.pl
svSession	Niezbędne (Security)	Do 12 miesięcy	Śledzi zachowanie odwiedzających na stronie i identyfikuje zalogowanych użytkowników.	Farmacjaidieta.pl

COOKIE BANNER

Podczas pierwszej wizyty na stronie wyświetlam komunikat o używaniu plików cookies. Możesz wtedy zdecydować, na które z określonych plików cookies wyrażasz zgodę. Zaakceptowanie plików cookies oznacza, że na Twoim urządzeniu (np. komputerze, telefonie lub tablecie) zostaną zapisane informacje od dostawcy danej usługi, nad którą nie masz kontroli.

Cookies techniczne (sesyjne)

Te pliki są zapisywane automatycznie, ponieważ są niezbędne do prawidłowego działania strony i korzystania z podstawowych funkcji serwisu. Dlatego nie masz możliwości ich wyłączenia, jeśli chcesz przeglądać naszą stronę.

Cookies analityczne i reklamowe – tylko za Twoją zgodą

Na pliki cookies służące do analizy statystyk i działań marketingowych potrzebuję Twojej zgody. Ich instalacja następuje dopiero po jej udzieleniu i zgodnie z ustawieniami Twojej przeglądarki. Jeśli korzystasz z domyślnych ustawień przeglądarki, może ona automatycznie dopuszczać wszystkie typy cookies – możesz to zmienić w każdej chwili.

Masz także możliwość zaakceptowania tylko wybranych plików cookies. Wystarczy kliknąć „Zarządzaj cookies” na banerze, który pojawia się przy pierwszym wejściu na stronę, i wybrać te, na które chcesz się zgodzić.

Zarządzanie plikami cookies

- Możesz samodzielnie i w każdej chwili zmienić ustawienia dotyczące plików cookies. To Ty decydujesz, na jakich zasadach będą one przechowywane i czy mogą uzyskiwać dostęp do Twojego urządzenia.

Zmiany możesz wprowadzić bezpośrednio w ustawieniach przeglądarki internetowej. Możliwe jest np. całkowite zablokowanie obsługi cookies lub włączenie powiadomień o każdej próbie zapisania ich na Twoim urządzeniu.

- W każdej chwili możesz usunąć zapisane pliki cookies, korzystając z funkcji dostępnych w Twojej przeglądarce internetowej.
- Jeśli nie chcesz, aby informacje o odwiedzanych stronach były zapisywane w historii przeglądania, możesz też włączyć tzw. tryb incognito – jeśli Twoja przeglądarka oferuje taką opcję. W tym trybie przeglądarka nie zapisuje historii, plików cookies ani danych formularzy po zakończeniu sesji.

Pamiętaj, że kiedy używasz różnych urządzeń (np. raz telefon, a raz komputer), to w przypadku użycia przez Ciebie innego urządzenia końcowego, profilu utworzonego na komputerze lub różnych przeglądarek internetowych, serwis każdorazowo poprosi Cię o ponowne określenie preferencji w zakresie plików cookie.

Uwaga – możliwe ograniczenia

Wyłączenie lub ograniczenie plików cookies może wpływać na działanie strony. Niektóre funkcje mogą być wtedy niedostępne lub działać nieprawidłowo, co może utrudniać korzystanie z serwisu.

LOGI SERWERA

Kiedy odwiedzasz moją stronę, Twoje urządzenie automatycznie komunikuje się z serwerem, na którym znajduje się strona. Każde takie połączenie zapisuje się w tzw. logach serwera – to techniczne pliki, które pomagają zarządzać stroną i dbać o jej bezpieczeństwo. Logi serwera mogą zawierać adres IP Twojego urządzenia, datę i godzinę wizyty, informacje o używanej przeglądarce i systemie operacyjnym.

Dane w logach nie pozwalają mi bezpośrednio Cię zidentyfikować, dlatego nie traktuję ich jako danych osobowych. Nie łączę ich też z innymi informacjami o Tobie i nie wykorzystuję ich do identyfikacji użytkowników.

Logi serwera są potrzebne do zapewnienia rozwiązywania problemów technicznych, ochrony przed nadużyciami i próbami ataków, prowadzenia podstawowych analiz statystycznych.

Dostęp do logów mają wyłącznie osoby lub firmy techniczne odpowiedzialne za administrowanie serwerem. Nie udostępniam ich nikomu.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Stale pracuję nad ulepszaniem sposobu, w jaki chronię dane osobowe i organizuję działanie strony. Dlatego ten dokument jest regularnie przeglądany i – jeśli trzeba – aktualizowany.

Ta Polityka prywatności obowiązuje od 19.04.2025r.

PRAWA AUTORSKIE

Hej! Podoba Ci się ta polityka prywatności? Super – cieszę się! Ale proszę, **nie kopiuj jej**.

Ten dokument, podobnie jak wszystkie treści zamieszczone na tej stronie, są chronione prawem autorskim. Korzystaj z nich jako odwiedzający, a nie jako kopiujący 😊