

Polityka prywatności i plików cookies

Dzień dobry!

Jeżeli tutaj trafiłeś, to niezawodny znak, że cenisz swoją prywatność.

Doskonale to rozumiemy, dlatego oddajemy w Twoje ręce dokument, w którym w jednym miejscu znajdziesz zasady przetwarzania danych osobowych oraz wykorzystywania plików cookies i innych podobnych technologii w związku z funkcjonowaniem strony internetowej www.elastyczna-dieta.pl oraz profili w mediach społecznościowych z nią związanych.

Przetwarzamy Twoje dane osobowe przede wszystkim w celach związanych z korzystaniem przez Ciebie z naszej strony internetowej, takich jak prowadzenie konta użytkownika, obsługa zamówień, rozpatrywanie reklamacji i odstąpień, wypełnianie obowiązków prawnych i podatkowych, wysyłka newslettera, sprawy dotyczące roszczeń, analiza, statystyka, marketing itp.

Twoje dane osobowe przetwarzamy przez okres niezbędny dla realizacji poszczególnego celu.

Przysługuje Ci prawo dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także o prawo do przenoszenia danych. Ponadto, możesz złożyć skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Szczegółowe informacje na temat zasad przetwarzania Twoich danych osobowych znajdziesz w dalszej części Polityki prywatności.

W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z Polityką prywatności, w każdej chwili możesz skontaktować się z nami, wysyłając wiadomość na adres kontakt@elastyczna-dieta.pl

Spis treści

# 1: Kto jest administratorem danych osobowych?	2
# 2: Z kim możesz kontaktować się w sprawie przetwarzania danych osobowych?	2
# 4: Jakie informacje na Twój temat posiadamy?	4
# 5: Czym są „Informacje Anonimowe”?	4
# 6: Skąd mamy informacje na Twój temat?	5
# 7: Czy dane są bezpieczne?	5
# 8: Jak długo będziemy przechowywać dane osobowe?	6
# 9: Kim są odbiorcy danych osobowych?	6
# 10: Czy przekazujemy dane do państw trzecich lub organizacji międzynarodowych?	7
# 11: Czy korzystamy z profilowania?	7
# 12: Jakie masz prawa?	8
# 13: Czy korzystamy z cookies lub innych podobnych technologii i na czym to polega?	9
# 14: Na jakiej podstawie korzystamy z cookies lub innych podobnych technologii?	9
# 15: Czy możesz wyłączyć pliki cookies lub inne podobne technologie?	9
# 16: W jakich celach korzystamy z plików cookies lub innych podobnych technologii?	10
# 17: Jakie narzędzia zewnętrzne są przez nas wykorzystywane?	10
# 18: Czy śledzimy Twoje zachowania podejmowane w ramach strony?	10
# 19: Czy kierujemy do Ciebie targetowane reklamy?	10
# 20: W jaki sposób możesz zarządzać swoją prywatnością?	10
# 21: Czy jest jeszcze coś, o czym powinieneś wiedzieć?	11
# 22: Czy ta Polityka prywatności może podlegać zmianom?	11
Załącznik - Wykaz narzędzi zewnętrznych	12

1: Kto jest administratorem danych osobowych?

Administratorem Twoich danych osobowych jest Maciej Malinowski Elastyczna Dieta ul. Króla Kazimierza Wielkiego 15. Tam, gdzie w Polityce prywatności posługujemy się sformułowaniami typu „my”, „nasze” itp., mamy na myśli wskazany podmiot.

W zakresie profilów w mediach społecznościowych związanych z naszą stroną internetową, zgodnie z orzecznictwem Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej, jesteśmy współadministratorem danych osobowych razem z dostawcą serwisu społecznościowego, w którym funkcjonuje dany profil.

Szczegóły dotyczące przetwarzania danych osobowych przez poszczególnych dostawców serwisów społecznościowych, z których korzystamy, znajdziesz tutaj:

- [Instagram](#),
- Google moja firma

2: Z kim możesz kontaktować się w sprawie przetwarzania danych osobowych?

W sprawach związanych z ochroną danych osobowych oraz szeroko pojętą prywatnością możesz kontaktować się pod adresem e-mail kontakt@elastyczna-dieta.pl.

3: W jakich celach przetwarzamy dane osobowe?

Tych celów jest więcej niż jeden. Poniżej znajduje się ich lista, wraz z bardziej szczegółowym omówieniem. Poszczególnym celom przyporządkowane zostały również odpowiednie podstawy prawne przetwarzania:

Cel przetwarzania	Omówienie celu przetwarzania	Podstawa prawna
Obsługa newslettera	Zapisując się do newslettera, musisz podać dane niezbędne do jego otrzymywania określone w formularzu zapisu. Podanie danych jest warunkiem otrzymywania newslettera. Ponadto, system mailingowy zapisuje Twój numer IP, z którego korzystałeś, zapisując się do newslettera, określa Twoją przybliżoną lokalizację, klienta poczty, z którego korzystasz do obsługi poczty e-mail oraz śledzi Twoje działania podejmowane w związku z wysyłanymi do Ciebie wiadomościami. W związku z tym posiadamy również informacje, które wiadomości otworzyłeś, w ramach których wiadomości kliknąłeś w linki itp. W systemie mailingowym możemy definiować, na podstawie różnych kryteriów związanych z Twoją aktywnością, zainteresowaniami lub innymi preferencjami, określone grupy lub segmenty odbiorców newslettera mające wpływ na to, jakiego rodzaju wiadomości otrzymujesz w ramach newslettera. Dane przekazane przez Ciebie w związku z zapisem do newslettera wykorzystywane są w celu przesyłania Ci newslettera, a podstawą prawną jest nasz prawnie usprawiedliwiony interes, jakim w tym przypadku jest realizacja celów marketingowych.	art. 6 ust. 1 lit. f RODO

	Jeżeli chodzi o przetwarzanie informacji, które nie pochodzą od Ciebie, a zostały zebrane automatycznie, opieramy się w tym zakresie na naszym prawnie uzasadnionym interesie polegającym na analizie zachowań subskrybentów newslettera w celu optymalizacji działań marketingowych. W każdej chwili możesz zrezygnować z otrzymywania newslettera, klikając w dedykowany link znajdujący się w każdej wiadomości wysyłanej w ramach newslettera, lub po prostu kontaktując się ze mną. Rezygnacja z newslettera nie prowadzi do usunięcia Twoich danych z systemu mailingowego. Dane trafiają do archiwum na potrzeby ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń związanych z newsletterem, jak również w celu zapewnienia możliwości wykazania, że działania newsletterowe prowadzone były zgodnie z prawem.	
Kontakt i obsługa korespondencji	Kontaktując się z nami za pośrednictwem dostępnych środków komunikacji, np. poczty elektronicznej, komunikatorów społecznościowych, w sposób naturalny przekazujesz swoje dane osobowe zawarte w treści korespondencji. Podanie danych jest warunkiem nawiązania kontaktu. Ponadto, system komunikacji zapisuje Twój numer IP, z którego korzystałaś, przesyłając wiadomość. Dane przetwarzane są w celu prowadzenia komunikacji, co stanowi nasz prawnie uzasadniony interes. Po zakończeniu komunikacji, dane trafiają do archiwum na potrzeby ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń związanych z prowadzoną komunikacją.	art. 6 ust. 1 lit. f RODO
Obsługa mediów społecznościowych	Jeżeli obserwujesz nasze profile w serwisach społecznościowych lub wchodzisz w interakcję z treściami publikowanymi przez nas w mediach społecznościowych, w naturalny sposób widzimy Twoje dane, które są publicznie dostępne w Twoim profilu społecznościowym. Przetwarzamy te dane wyłącznie w obrębie danego serwisu społecznościowego i wyłącznie w celu obsługi danego serwisu społecznościowego, co stanowi nasz prawnie uzasadniony interes. Jeżeli kontaktujesz się z nami za pośrednictwem prywatnej wiadomości, w sposób naturalny przekazujesz nam swoje dane osobowe zawarte w treści korespondencji, w szczególności wizerunek oraz imię i nazwisko. Twoje dane są w tym przypadku przetwarzane w celu kontaktu z Tobą, a podstawą przetwarzania jest nasz prawnie uzasadniony interes. Może się zdarzyć, że to my będziemy stroną inicjującą kontakt z Tobą za pośrednictwem mediów społecznościowych, w celu zaoferowania współpracy, wówczas Twoje dane będą przetwarzane w celu poszukiwania potencjalnych kontrahentów, oferowania i nawiązywania współpracy, co jest naszym prawnie uzasadnionym interesem. Wiadomości wysłane do nas za pośrednictwem mediów społecznościowych podlegają automatycznej archiwizacji za sprawą narzędzi dostępnych w ramach poszczególnych serwisów społecznościowych i są dla nas dostępne do momentu ich usunięcia	art. 6 ust. 1 lit. f RODO

	przez Ciebie. Masz wgląd do wszystkich wymienionych z nami wiadomości w zakładce z prywatnymi wiadomościami. Korzystanie przez Ciebie z serwisów społecznościowych podlega regulaminom i politykom prywatności administratorów tych serwisów, a ci administratorzy świadczą na Twoją rzecz, w pełni samodzielnie i niezależnie od nas, usługi drogą elektroniczną.	
Analiza i statystyka	Prowadzimy działania analityczne i statystyczne z wykorzystaniem narzędzi dostarczanych przez zewnętrznych dostawców. W ramach narzędzi analitycznych mamy dostęp wyłącznie do Informacji Anonimowych. Przetwarzanie tych informacji opieramy na prawnie uzasadnionym interesie, który polega na tworzeniu, przeglądaniu i analizowaniu statystyk związanych z aktywnością użytkowników na stronie w celu wyciągania wniosków pozwalających na późniejszą optymalizację naszych działań. Z poziomu narzędzi mamy wgląd wyłącznie do zbioru statystyk i informacji nieprzypisanych do konkretnych osób. Szczegółowe informacje na temat narzędzi zewnętrznych dostawców znajdziesz w sekcji poświęconej używanym przez nas narzędziom.	art. 6 ust. 1 lit. f RODO

4: Jakie informacje na Twój temat posiadamy?

W ramach każdego z opisanych powyżej celów możemy przetwarzać inny zakres danych – taki, jaki jest niezbędny do realizacji określonego celu. Pośród danych znajdują się informacje takie jak:

- imię i nazwisko,
- płeć
- adres e-mail,
- numer telefonu,
- adres IP,
- wizerunek,
- adres do doręczeń,
- dane do faktury,
- numer rachunku bankowego,
- szczegóły złożonego zamówienia,
- dane zgromadzone w systemie mailingowym,
- informacje widoczne w profilach w mediach społecznościowych,
- informacje zawarte w korespondencji,
- informacje zawarte w Treści Użytkownika lub towarzyszące Treści Użytkownika,
- Informacje Anonimowe.

5: Czym są „Informacje Anonimowe”?

Korzystamy z narzędzi, które gromadzą na Twój temat szereg informacji związanych z korzystaniem z naszej strony. Chodzi w szczególności o następujące informacje:

- informacje o systemie operacyjnym i przeglądarce internetowej,
- przeglądane podstrony,
- czas spędzony na stronie,
- przejścia pomiędzy poszczególnymi podstronami,

- kliknięcia w poszczególne linki,
- źródło, z którego przechodzisz na stronę,
- przedział wieku, w którym się znajdujesz,
- Twoja płeć,
- Twoja przybliżona lokalizacja ograniczona do miejscowości.
- Twoje zainteresowania lub inne preferencje określone na podstawie aktywności w sieci.

Informacja te określane są niniejszej Polityce prywatności jako „Informacje Anonimowe”.

Informacje Anonimowe same w sobie nie mają, w naszej ocenie, charakteru danych osobowych, ponieważ nie pozwalają nam na Twoją identyfikację oraz nie zestawiamy ich z typowymi danymi osobowymi, jakie gromadzimy na Twój temat. Niemniej jednak, biorąc pod uwagę rygorystyczne orzecznictwo Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej i podzielone zdania wśród prawników, z ostrożności, na wypadek, gdyby Informacjom Anonimowym został przypisany charakter danych osobowych, zawarliśmy w Polityce prywatności również szczegółowe wyjaśnienia w zakresie przetwarzania tych informacji.

Nie jesteśmy w stanie zapewnić Ci dostępu do Informacji Anonimowych na Twój temat, ponieważ żadnych z Informacji Anonimowych nie jesteśmy w stanie przypisać do żadnego konkretnego użytkownika. Z poziomu narzędzi gromadzących Informacje Anonimowe mamy wgląd wyłącznie do zbioru statystyk i informacji nieprzypisanych do konkretnych osób.

Przetwarzanie Informacji Anonimowych pozwala na zapewnianie Ci możliwości korzystania z funkcjonalności dostępnych na stronie. Ponadto Informacje Anonimowe wykorzystywane są w celach analitycznych i statystycznych oraz marketingowych, takich jak ustawianie i targetowanie reklam.

Informacje Anonimowe przetwarzane są również przez dostawców narzędzi na zasadach wynikających z ich regulaminów oraz polityk prywatności. Mogą być one wykorzystywane przez tych dostawców do świadczenia i ulepszania usług, zarządzania nimi, opracowywania nowych usług, mierzenia skuteczności reklam, ochrony przez oszustwami i nadużyciami, a także personalizowania treści i reklam wyświetlanych w poszczególnych serwisach, witrynach i aplikacjach. Szczegółowe informacje z tym związane znajdziesz w sekcji poświęconej używanym przez nas narzędziom.

6: Skąd mamy informacje na Twój temat?

W większości przypadków sam je nam przekazujesz. Przykładowo dzieje się tak, gdy rejestrujesz konto użytkownika, składasz zamówienie, zapisujesz się do newslettera, przesyłasz reklamację lub odstępujesz od umowy, kontaktujesz się z nami, a także korzystasz z funkcjonalności dostępnych na naszej stronie lub w zewnętrznych serwisach (np. społecznościowych).

Ponadto część informacji na Twój temat może być automatycznie gromadzona przez narzędzia, z których korzystamy. Szczegółowe informacje na temat narzędzi zewnętrznych znajdziesz w załączniku do Polityki prywatności.

7: Czy dane są bezpieczne?

Dbamy o bezpieczeństwo Twoich danych osobowych. Przeanalizowaliśmy ryzyka, jakie wiążą się z poszczególnymi procesami przetwarzania Twoich danych, a następnie wdrożyliśmy odpowiednie środki bezpieczeństwa i ochrony danych osobowych. Na bieżąco monitorujemy stan infrastruktury technicznej, szkolimy personel, przyglądamy się stosowanym procedurom, wprowadzamy konieczne usprawnienia.

8: Jak długo będziemy przechowywać dane osobowe?

Twoje dane osobowe przetwarzamy tak długo, jak to jest uzasadnione w ramach danego celu przetwarzania danych osobowych, w związku z czym okresy przetwarzania różnią się w zależności od celu. Pamiętaj, że zakończenie przetwarzania Twoich danych w ramach jednego celu niekoniecznie musi prowadzić do całkowitego usunięcia lub zniszczenia Twoich danych osobowych, ponieważ ten sam zestaw danych może być przetwarzany w ramach innego celu, przez okres dla niego wskazany. Całkowite usunięcie lub zniszczenie danych następuje w momencie, gdy zakończymy realizację wszystkich celów oraz w innych przypadkach wskazanych w RODO.

Okresy przechowywania zostały wskazane w poniższej tabeli.

Cel przetwarzania danych	Okres przechowywania danych
Newsletter	Do czasu rezygnacji z otrzymywania newslettera.
Obowiązki podatkowe i księgowe	Przez czas wymagany przez przepisy prawa.
Archiwum	Do czasu utraty przydatności informacji.
Ustalenie, obrona, dochodzenie roszczeń	Do czasu przedawnienia roszczeń.
Grupy odbiorców reklam	Do czasu utraty przydatności informacji lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania
Media społecznościowe	Przez czas, w jaki informacje dostępne są w ramach serwisu społecznościowego
Analiza i statystyka	Do czasu utraty przydatności informacji lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania
Marketing własny	Do czasu utraty przydatności informacji lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania
Kontakt i korespondencja	Do czasu utraty przydatności informacji lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania
Narzędzia dodatkowe	Do czasu utraty przydatności informacji lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania
Obowiązki dot. ochrony danych osobowych	Do upływu okresu przedawnienia naszej odpowiedzialności jako administratora danych osobowych
Obowiązki związane z DSA	Do upływu okresu przedawnienia naszej odpowiedzialności jako dostawcy usługi pośredniej.
Przechowywanie Treści Użytkownika	Do czasu usunięcia Treści Użytkownika.

9: Kim są odbiorcy danych osobowych?

Zaryzykujemy stwierdzenie, że współczesny biznes nie jest w stanie obejść się bez usług świadczonych przez podmioty trzecie. My również z takich usług korzystamy. Część z tych usług

wiąże się z przetwarzaniem Twoich danych osobowych. Zewnętrzni usługodawcy, którzy biorą udział w przetwarzaniu Twoich danych osobowych, zostali wskazani w poniższej tabeli.

Podmiot przetwarzający	Cel współpracy z podmiotem przetwarzającym
Hostingodawca	Przechowywanie danych na serwerze
Dostawca systemu fakturowego	Wystawianie faktur
Dostawca systemu mailingowego	Obsługa newslettera
Dostawca systemu landing pages	Obsługa stron lądowania
Dostawca usług chmurowych	Usługi Google
Biuro rachunkowe	Księgowość
Dostawca systemu CRM	Zarządzanie projektami, usprawnienie pracy
Obsługa techniczna	Prace techniczne dotyczące obszarów z danymi osobowymi

10: Czy przekazujemy dane do państw trzecich lub organizacji międzynarodowych?

Tak, część operacji przetwarzania Twoich danych osobowych może wiązać się z ich przekazywaniem do państw trzecich.

Przekazujemy Twoje dane osobowe do państw trzecich w związku z korzystaniem z narzędzi wykorzystujących zasoby zlokalizowanych w państwach trzecich, w szczególności w USA. Dostawcy tych narzędzi gwarantują odpowiedni poziom ochrony danych osobowych poprzez stosowne mechanizmy zgodności przewidziane przez RODO, w szczególności poprzez korzystanie ze standardowych klauzul umownych.

Aktualnie Twoje dane osobowe są przekazywane do państw trzecich w związku z korzystaniem przez nas z następujących rozwiązań:

Rodzaj rozwiązania	Dostawca rozwiązania	Państwo trzecie
System mailingowy	MailLite	USA
Usługi google	Google	USA

Oprócz tego, do państw trzecich, w szczególności USA, mogą być przekazywane Informacje Anonimowe gromadzone w związku z wykorzystywaniem narzędzi wskazanych w załączniku do niniejszej polityki prywatności.

11: Czy korzystamy z profilowania?

Nie podejmujemy wobec Ciebie decyzji opierających się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, które wywoływałyby wobec Ciebie skutki prawne lub w podobny sposób istotnie na Ciebie wpływały. Owszem, korzystamy z narzędzi, w ramach których możemy podejmować określone działania w zależności od informacji zebranych w ramach mechanizmów

śledzących, ale uważamy, że działania te nie mają istotnego wpływu na Ciebie, ponieważ nie różnicują Twojej sytuacji jako klienta, nie wpływają na warunki umowy, jaką możesz zawrzeć itp.

Korzystając z określonych narzędzi, możemy np. kierować do Ciebie spersonalizowane reklamy w oparciu o wcześniejsze działania podjęte przez Ciebie w ramach danej strony czy też podpowiadać Ci produkty, które mogą Cię zainteresować. Mowa tutaj o tzw. reklamie behawioralnej. Zachęcamy Cię do pogłębienia wiedzy na temat reklamy behawioralnej, w szczególności w zakresie kwestii związanych z prywatnością. Szczegółowe informacje, wraz z możliwością zarządzania ustawieniami w zakresie reklamy behawioralnej, znajdziesz [tutaj](#).

12: Jakie masz prawa?

RODO przyznaje Ci następujące potencjalne uprawnienia związane z przetwarzaniem Twoich danych osobowych:

- prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
- prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych;
- prawo do usunięcia danych (jeżeli Twoim zdaniem nie ma podstaw, abyśmy przetwarzali Twoje dane, możesz żądać, abyśmy je usunęli);
- prawo do ograniczenia przetwarzania danych (możesz żądać, abyśmy ograniczyli przetwarzanie danych wyłącznie do ich przechowywania lub wykonywania uzgodnionych z Tobą działań, jeżeli w Twojej opinii mamy nieprawidłowe dane lub przetwarzamy je bezpodstawnie);
- prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych (masz prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania danych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu; powinniśmy wskazać szczególną sytuację, która Twoim zdaniem uzasadnia zaprzestanie przetwarzania objętego sprzeciwem; przestaniemy przetwarzać Twoje dane w tych celach, chyba że wykazemy, że podstawy przetwarzania danych są nadrzędne wobec Twoich praw lub też, że Twoje dane są niezbędne do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń);
- prawo do przenoszenia danych (masz prawo otrzymać w ustrukturyzowanym, powszechnie używanym formacie nadającym się do odczytu maszynowego dane osobowe, które dostarczyłeś na podstawie umowy lub Twojej zgody; możesz zlecić przesłanie tych danych bezpośrednio innemu podmiotowi);
- prawo do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych, jeżeli uprzednio taką zgodę wyraziłeś;
- prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego (jeżeli stwierdzisz, że przetwarzamy dane niezgodnie z prawem, możesz złożyć w tej sprawie skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych lub innego właściwego organu nadzorczego).

Zasady związane z realizacją wskazanych powyżej uprawnień zostały opisane szczegółowo w art. 16–21 RODO. Zachęcamy do zapoznania się z tymi przepisami. Ze swojej strony uważamy za potrzebne wyjaśnić Ci, że wskazane powyżej uprawnienia nie są bezwzględne i nie będą przysługiwać Ci w stosunku do wszystkich czynności przetwarzania Twoich danych osobowych.

Podkreślamy, że jedno z uprawnień wskazanych powyżej przysługuje Ci zawsze: jeżeli uznasz, że przy przetwarzaniu Twoich danych osobowych dopuściliśmy się naruszenia przepisów o ochronie danych osobowych, masz możliwość wniesienia skargi do organu nadzorczego (Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych).

13: Czy korzystamy z cookies lub innych podobnych technologii i na czym to polega?

Nasza strona internetowa, podobnie jak niemal wszystkie inne strony internetowe, wykorzystuje pliki cookies oraz inne podobne technologie, takie jak kody lub piksele śledzące, API konwersji itp.

Z wykorzystaniem cookies lub innych podobnych technologii gromadzone są określone informacje wykorzystywane następnie w różnych celach, począwszy od zapewnienia prawidłowego działania poszczególnych funkcji strony, poprzez analizę zachowań użytkowników na stronie, skończywszy na kierowaniu targetowanej reklamy.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o plikach cookies oraz innych podobnych technologiach, możesz zapoznać się np. z tymi materiałami:

- [wyjaśnienia na temat cookies](#),
- [wyjaśnienia na temat pikseli śledzących](#),
- [wyjaśnienia na temat API konwersji](#).

14: Na jakiej podstawie korzystamy z cookies lub innych podobnych technologii?

Z plików cookies lub innych podobnych technologii korzystamy na podstawie Twojej zgody, z wyjątkiem sytuacji, gdy pliki cookies lub inne podobne technologie są niezbędne do prawidłowego świadczenia na Twoją rzecz usług.

Pliki cookies lub inne podobne technologie, które nie są niezbędne do prawidłowego świadczenia usług, pozostają zablokowane do czasu wyrażenia przez Ciebie zgody na korzystanie z nich. Podczas Twojej pierwszej wizyty na naszej stronie wyświetlany jest Ci komunikat z pytaniem o Twoją zgodę wraz z możliwością zarządzania cookies lub innymi podobnymi technologiami, tj. zdecydowania, na które pliki cookies lub inne podobne technologie się godzisz, a które chcesz blokować.

15: Czy możesz wyłączyć pliki cookies lub inne podobne technologie?

Tak, możesz zarządzać ustawieniami plików cookies lub innych podobnych technologii w ramach swojej przeglądarki internetowej. Możesz blokować wszystkie lub wybrane pliki cookies lub inne podobne technologie. W każdej chwili możesz również usunąć zapisane wcześniej pliki cookies oraz inne dane witryn i wtyczek.

Przeglądarki internetowe oferują również możliwość korzystania z trybu incognito. Możesz z niego skorzystać, jeśli nie chcesz, by informacje o odwiedzonych stronach i pobranych plikach zostały zapisane w historii przeglądania i pobierania. Pliki cookies utworzone w trybie incognito są usuwane w momencie zamknięcia wszystkich okien tego trybu.

Dostępne są również wtyczki do przeglądarek umożliwiające kontrolę nad plikami cookies lub podobnymi technologiami, takie jak np. [Ghostery](#). Opcję kontroli nad plikami cookies lub podobnymi technologiami może zapewniać również dodatkowe oprogramowanie, w szczególności pakiety antywirusowe itp.

Ponadto w Internecie dostępne są narzędzia pozwalające na kontrolę nad niektórymi rodzajami plików cookies lub innych technologii, w szczególności na [zbiorowe zarządzanie ustawieniami reklamy behawioralnej](#).

Dajemy Ci również możliwość kontroli nad plikami cookies lub innymi podobnymi technologiami bezpośrednio z poziomu naszej strony. Zaimplementowaliśmy specjalny mechanizm prywatności, który pozwala Ci blokować te pliki cookies lub inne technologie, których sobie nie życzysz. Pamiętaj, że wyłączenie lub ograniczenie obsługi plików cookies lub innych technologii może uniemożliwiać używanie części funkcji dostępnych na naszych stronach oraz powodować trudności w korzystaniu ze strony, jak również z wielu innych stron internetowych, które stosują cookies lub inne podobne technologie. Przykładowo, jeżeli zablokujesz pliki cookies lub technologie związane z wtyczkami

serwisów społecznościowych, przyciski, widgety, funkcje społecznościowe zaimplementowane na naszych stronach mogą być dla Ciebie niedostępne.

16: W jakich celach korzystamy z plików cookies lub innych podobnych technologii?

Pliki cookies lub inne podobne technologie wykorzystywane są do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania poszczególnych mechanizmów naszych stron, takich jak zapamiętywanie zawartości koszyka przez określony czas po dodaniu do niego wybranych produktów, utrzymywanie sesji po zalogowaniu, prawidłowe przesyłanie formularzy widocznych na stronach, osadzanie odtwarzaczy wideo lub audio, działanie systemu komentarzy, wtyczek społecznościowych itp.

Ponadto, pliki cookies lub inne podobne technologie wykorzystywane są w celu prowadzenia działań statystycznych, analitycznych i marketingowych.

W plikach cookies przechowywana jest również informacja o zdefiniowanych przez Ciebie ustawieniach cookies dokonanych z poziomu mechanizmu prywatności funkcjonującej w ramach naszej strony.

Część plików cookies lub innych podobnych technologii związana jest z narzędziami zewnętrznymi, z których korzystamy, a dostawcy tych narzędzi mogą uzyskiwać dostęp do informacji gromadzonych za pomocą tych plików cookies lub innych podobnych technologii. Szczegóły na temat narzędzi zewnętrznych znajdują się w załączniku do Polityki prywatności.

17: Jakie narzędzia zewnętrzne są przez nas wykorzystywane?

Wykaz narzędzi, które wymagają używania cookies lub innych podobnych technologii, oraz szczegółowy opis tych narzędzi znajdziesz w załączniku do Polityki prywatności.

18: Czy śledzimy Twoje zachowania podejmowane w ramach strony?

Tak, korzystamy z narzędzi zewnętrznych, które wiążą się z gromadzeniem informacji na temat Twoich aktywności na naszych stronach. Narzędzia te zostały szczegółowo opisane w załączniku do Polityki prywatności.

19: Czy kierujemy do Ciebie targetowane reklamy?

Tak, korzystamy z narzędzi zewnętrznych, w ramach których możemy kierować reklamy do określonych grup docelowych zdefiniowanych w oparciu o różne kryteria takie jak wiek, płeć, zainteresowania, zawód, praca, działania podejmowane uprzednio w ramach naszych stron. Narzędzia te zostały szczegółowo opisane w załączniku do niniejszej Polityki prywatności.

20: W jaki sposób możesz zarządzać swoją prywatnością?

Odpowiedź na to pytanie znajduje się w wielu miejscach niniejszej Polityki prywatności przy okazji opisywania poszczególnych narzędzi, reklamy behawioralnej itp. Niemniej jednak, dla Twojej wygody zebraliśmy jeszcze raz te informacje w jednym miejscu. Poniżej znajdziesz listę możliwości zarządzania swoją prywatnością.

- ustawienia prywatności ramach przeglądarki internetowej;
- wtyczki do przeglądarek wspierające zarządzanie prywatnością np. Ghostery;

- dodatkowe oprogramowanie zarządzające prywatnością;
- tryb incognito w przeglądarce internetowej;
- ustawienia reklamy behawioralnej, np. youronlinechoices.com;
- mechanizm prywatności dostępny z poziomu naszej strony;
- ustawienia prywatności w ramach poszczególnych serwisów społecznościowych.

21: Czy jest jeszcze coś, o czym powinieneś wiedzieć?

Jak widzisz, tematyka przetwarzania danych osobowych, wykorzystywania plików cookies i zarządzania ogólnie pojętą prywatnością jest dość skomplikowana. Dołożyliśmy wszelkich starań, by niniejszy dokument dostarczył Ci jak najdalej idącej wiedzy w ważnych dla Ciebie kwestiach. Jeżeli cokolwiek jest dla Ciebie niejasne, chcesz dowiedzieć się więcej lub po prostu porozmawiać o Twojej prywatności, napisz do nas na adres kontakt@elastyczna-dieta.pl

22: Czy ta Polityka prywatności może podlegać zmianom?

Tak, możemy modyfikować tę Politykę prywatności, w szczególności ze względu na zmiany technologiczne oraz zmiany przepisów prawa. Jeżeli posiadasz konto użytkownika lub subskrybujesz newsletter, o każdej zmianie Polityki prywatności otrzymasz wiadomość. Wszystkie archiwalne wersje Polityki prywatności podlinkowane są poniżej.

Załącznik - Wykaz narzędzi zewnętrznych

Nazwa narzędzia	Opis działania oraz plików cookies
Google Tag Manager	Korzystamy z narzędzia Google Tag Manager zapewnianego przez amerykańską spółkę Google LLC, które to narzędzie służy do zarządzania tagami i ładowaniem skryptów w ramach strony. Google Tag Manager jako narzędzie samo w sobie nie gromadzi żadnych informacji poza tymi, które niezbędne są do jego prawidłowego działania, ale odpowiada za ładowanie innych skryptów opisanych poniżej.
Google Analytics	Korzystamy z narzędzia Google Analytics zapewnianego przez amerykańską spółkę Google LLC. W celu korzystania z Google Analytics, zaimplementowany został w kodzie strony specjalny kod śledzący Google Analytics. Kod śledzący wykorzystuje pliki cookies dotyczące usługi Google Analytics. W każdej chwili możesz zablokować kod śledzący Google Analytics, instalując <u>dodatek do przeglądarki udostępniany przez Google</u>. Google Analytics w sposób automatyczny gromadzi informacje na temat Twojej aktywności na naszej stronie. W ramach Google Analytics mamy dostęp wyłącznie do Informacji Anonimowych. Dzięki zgromadzonym w ten sposób informacjom, możemy prowadzić analizy zachowań użytkowników na naszej stronie internetowej i prowadzić statystyki z tym związane, a następnie wyciągać wnioski z tej statystyki w celu projektowania rozwiązań poprawiających efektywność strony. Jeżeli jesteś zainteresowany szczegółami związanymi z wykorzystywaniem przez Google danych z witryn i aplikacji, które korzystają z usług Google, zachęcam do zapoznania się z <u>tymi informacjami</u>.
Google Ads	Korzystamy z funkcji remarketingowych dostępnych w ramach systemu reklamowego Google zapewnianego przez amerykańską spółkę Google LLC. Przy okazji odwiedzin naszej strony internetowej automatycznie pozostawiany jest w Twoim urządzeniu plik remarketing cookie firmy Google, który zbiera informacje na temat Twojej aktywności na naszej stronie. Dzięki zgromadzonym w ten sposób informacjom jesteśmy w stanie wyświetlać Ci reklamy w ramach sieci Google w zależności od Twoich zachowań na naszej stronie. Przykładowo, jeżeli wyświetlisz jakiś produkt, informacja o tym fakcie zostanie odnotowana przez plik remarketing cookie, co sprawi, że będziemy mogli skierować do Ciebie reklamę dotyczącą tego produktu lub jakkolwiek inną, którą uznamy za właściwą. Reklama ta zostanie wyświetlona Ci w ramach sieci Google podczas korzystania przez Ciebie z Internetu, przeglądania innych stron internetowych itp. Podkreślamy, że używając Google Ads, korzystamy wyłącznie z Informacji Anonimowych. Używając Google Ads, jesteśmy jedynie w stanie definiować grupy odbiorców, do których chcielibyśmy, by nasze reklamy docierały. Na tej podstawie Google podejmuje decyzję, kiedy i w jaki sposób zaprezentuje Ci naszą reklamę. Jeżeli nie chcesz otrzymywać personalizowanych reklam, możesz zarządzać ustawieniami reklam bezpośrednio po stronie Google: https://adssettings.google.com/. Jeżeli jesteś zainteresowany szczegółami związanymi z wykorzystywaniem przez Google danych z witryn i aplikacji, które korzystają z usług Google, zachęcamy do zapoznania się z <u>tymi informacjami</u>.
MailerLite	Korzystamy z systemu mailingowego MailerLite zapewnianego przez irlandzką spółkę MailerLite Limited. Formularze zapisu na listy mailingowe osadzone na naszych stronach mogą wykorzystywać technologię plików cookies na potrzeby zapewnienia prawidłowego funkcjonowania tych formularzy oraz mierzenia ich konwersji. Do informacji gromadzonych w plikach cookies MailerLite w celu prawidłowego funkcjonowania formularzy nie mamy dostępu – interesuje nas

	tylko, żeby formularz działał prawidłowo. Jeżeli chodzi o mierzenie konwersji formularzy zapisu, mamy dostęp wyłącznie do anonimowych informacji statystycznych. Ponadto, korzystamy z dodatkowej funkcji systemu MailerLite polegającej na kontroli częstotliwości wyświetlania Ci pop-up'ów z formularzami zapisu na listy mailingowe. W tym celu wykorzystywany jest plik cookie MailerLite, który przechowuje informacje o wyświetleniu Ci pop-up'u w celu niewyświetlania Ci go ponownie przez określony czas. Ponadto, korzystamy z dodatkowej funkcji systemu MailerLite – kreatora stron internetowych. Tworzone w ten sposób strony internetowe przechowywane są w ramach infrastruktury MailerLite i wykorzystują pliki cookies MailerLite w celu zapewnienia prawidłowego ich działania oraz zapewniania wglądu do anonimowych statystyk pozwalających na ocenę efektywności stron.
--	---