

Adatkezelési Tájékoztató

Hatályos: 2025. április 23. napjától

TARTALOMJEGYZÉK

1. FOGALMAK.....	2
2. KI AZ ADATKEZELŐ?.....	4
3. ADATKEZELÉSI ALAPELVEK.....	4
4. AZ ADATKEZELÉS JOGSZERŰSÉGE.....	5
5. ÁLTALÁNOS MEGÁLLAPÍTÁSOK.....	6
6. AZ EGYES ADATKEZELÉSI TEVÉKENYSÉGEK	7
7. ADATFELDOLGOZÓK.....	16
8. SÜTIK (COOKIE-K)	17
9. AZ ÉRINTETT ADATKEZELÉSEL KAPCSOLATOS JOGAI	18
10. JOGORVOSLATI LEHETŐSÉGEK.....	19
11. VEGYES ÉS ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK.....	20

Jelen adatkezelési tájékoztató („**Tájékoztató**”) célja, hogy a dr. Buda Álmos Botond („**Adatkezelő**”) által működtetett, a „**dietcrafting**” életmódhoz és márkához kapcsolódó www.dietcrafting.com internetes oldalon, a hírlevél-feliratkozás során, a zárt Facebook-csoportban, a Facebook-oldalon, valamint a Patreon támogatói oldalon megvalósuló adatkezelésekről az érintettek számára a vonatkozó jogszabályoknak megfelelő, átlátható és érthető tájékoztatót nyújtson.

Kérjük, hogy a jelen Tájékoztatót figyelmesen olvassa el, mielőtt bármely olyan felületünket használja, ahol személyes adatait megadhatja. Fontos számunkra, hogy Ön pontosan tudja, milyen adatokat kezelünk, milyen célból és milyen jogalapon, valamint, hogy milyen jogok illetik meg Önt.

Az adatkezelés átláthatósága és az Ön bizalma kiemelten fontos számunkra, ezért törekedtünk arra, hogy a Tájékoztató közérthető és egyértelmű legyen.

1. FOGALMAK

1.1. A jelen Tájékoztatóban a következő kifejezések az alábbi jelentéssel szerepelnek:

- a) **„Adatfeldolgozó”**: az a természetes vagy jogi személy, közhatalmi szerv, ügynökség vagy bármely egyéb szerv, amely az Adatkezelő nevében személyes adatokat kezel;
- b) **„Adatkezelés”**: a személyes adatokon vagy adatállományokon automatizált vagy nem automatizált módon végzett bármely művelet vagy műveletek összessége, így a gyűjtés, rögzítés, rendszerezés, tagolás, tárolás, átalakítás vagy megváltoztatás, lekérdezés, betekintés, felhasználás, közlés továbbítás, terjesztés vagy egyéb módon történő hozzáférhetővé tétel útján, összehangolás vagy összekapcsolás, korlátozás, törlés, illetve megsemmisítés;
- c) **„Adatkezelő”**: az a természetes vagy jogi személy, közhatalmi szerv, ügynökség vagy bármely egyéb szerv, amely a személyes adatok kezelésének céljait és eszközeit önállóan vagy másokkal együtt meghatározza;
- d) **„Érintett”**: azonosított vagy azonosítható természetes személy;

- e) **„Érintett hozzájárulása”**: az Érintett akaratának önkéntes, konkrét és megfelelő tájékoztatáson alapuló és egyértelmű kinyilvánítása, amellyel az Érintett nyilatkozik vagy a megerősítést félreérthetetlenül kifejező cselekedet útján jelzi, hogy beleegyezését adja az őt érintő személyes adatok kezeléséhez;
- f) **„Felhasználó”**: az a természetes személy, aki a Weboldalt meglátogatja vagy azon keresztül szolgáltatást vesz igénybe (pl. hozzászólást ír, feliratkozik hírlevélre, kapcsolatot létesít, stb.);
- g) **„GDPR”**: az Európai Parlament és a Tanács 2016/679 rendelete;
- h) **„Grtv.”**: a gazdasági reklámtevékenység alapvető feltételeiről és egyes korlátairól szóló 2008. évi XLVIII. törvény;
- i) **„Infotv.”**: az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény;
- j) **„Profilalkotás”**: személyes adatok automatizált kezelésének bármely olyan formája, amelynek során a személyes adatokat valamely természetes személyhez fűződő bizonyos személyes jellemzők értékelésére, különösen a munkahelyi teljesítményhez, gazdasági helyzethez, egészségi állapothoz, személyes preferenciákhoz, érdeklődéshez, megbízhatósághoz, viselkedéshez, tartózkodási helyhez vagy mozgáshoz kapcsolódó jellemzők elemzésére vagy előrejelzésére használják;
- k) **„Személyes adat”**: azonosított vagy azonosítható természetes személyre („Érintett”) vonatkozó bármely információ; azonosítható az a természetes személy, aki közvetlen vagy közvetett módon, különösen valamely azonosító, például név, szám, helymeghatározó adat, online azonosító vagy a természetes személy testi, fiziológiai, genetikai, szellemi, gazdasági, kulturális vagy szociális azonosságára vonatkozó egy vagy több tényező alapján azonosítható;
- l) **„Weboldal”**: az Adatkezelő által üzemeltetett www.dietcrafting.com internetes oldal.

2. KI AZ ADATKEZELŐ?

Adatkezelő neve:	Dr. Buda Álmos Botond
Adatkezelő e-mail elérhetősége:	info@dietcrafting.com

3. ADATKEZELÉSI ALAPELVEK

3.1. Az Adatkezelő a személyes adatok védelmét kiemelten fontosnak tartja, ezért a rendelkezésére bocsájtott adatokat minden tevékenysége során a GDPR személyes adatok kezelésére vonatkozó alapelveinek figyelembevételével kezeli az alábbiak szerint:

- a) **A jogszerűség, tisztességes eljárás és átláthatóság** elve alapján az Adatkezelő a személyes adatok kezelését jogszerűen és tisztességesen, az Érintett számára átlátható módon végzi.
- b) **A célhoz kötöttség** elve alapján az Adatkezelő személyes adatokat csak meghatározott, egyértelmű és jogszerű célból gyűjti, és azokat nem kezeli ezekkel a célokkal össze nem egyeztethető módon.
- c) **Az adattakarékosság** elve alapján az Adatkezelő csak olyan személyes adatok gyűjt, amelyek az adatkezelés céljai szempontjából megfelelőek és relevánsak, valamint szükséges mértékűek.
- d) **A pontosság** elve alapján az Adatkezelő mindent megtesz annak érdekében, hogy a személyes adatok pontosak és szükség esetén naprakészek legyenek. Az Adatkezelő továbbá minden észszerű intézkedést megtesz annak érdekében, hogy az adatkezelés céljai szempontjából pontatlan személyes adatokat haladéktalanul töröljék vagy helyesbítsék.
- e) **A korlátozott tárolhatóság** elve alapján az Adatkezelő a személyes adatokat olyan formában tárolja, amely az Érintettek azonosítását csak a kezelés céljainak eléréséhez szükséges ideig teszi lehetővé.
- f) **Az integritás és bizalmas jelleg** elve alapján az Adatkezelő a személyes adatokat olyan módon kezeli, hogy azok megfelelő technikai és szervezési intézkedések alkalmazásával védve legyenek

a jogosulatlan vagy jogellenes kezelés, továbbá a véletlen elvesztés, megsemmisítés vagy károsodás ellen.

- g) **Az elszámoltathatóság** elve alapján az Adatkezelő felelős a fent részletezett alapelveknek való megfelelésért, és képesnek kell lennie e megfelelés igazolására.

4. AZ ADATKEZELÉS JOGSZERŰSÉGE

4.1. A GDPR 6. cikkének (1) bekezdése szerint a személyes adatok kezelése kizárólag akkor és annyiban jogszerű, amennyiben legalább az alábbiak egyike teljesül:

- a) az Érintett hozzájárulását adta személyes adatainak egy vagy több konkrét célból történő kezeléséhez;
- b) az adatkezelés olyan szerződés teljesítéséhez szükséges, amelyben az Érintett az egyik fél, vagy az a szerződés megkötését megelőzően az Érintett kérésére történő lépések megtételéhez szükséges;
- c) az adatkezelés az Adatkezelőre vonatkozó jogi kötelezettség teljesítéséhez szükséges;
- d) az adatkezelés az érintett vagy egy másik természetes személy létfontosságú érdekeinek védelme miatt szükséges;
- e) az adatkezelés közérdekű vagy az Adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlásának keretében végzett feladat végrehajtásához szükséges;
- f) az adatkezelés az Adatkezelő vagy egy harmadik fél jogos érdekeinek érvényesítéséhez szükséges, kivéve, ha ezen érdekekkel szemben elsőbbséget élveznek az Érintett olyan érdekei vagy alapvető jogai és szabadságai, amelyek személyes adatok védelmét teszik szükségessé, különösen, ha az Érintett gyermek.

5. ÁLTALÁNOS MEGÁLLAPÍTÁSOK

- 5.1. Az Adatkezelő kiemelt figyelmet fordít arra, hogy adatkezelési tevékenységei során a GDPR-nak, az Infotv.-nek, az egyéb vonatkozó jogszabályoknak, a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság gyakorlatában kialakult elveknek, valamint az adatvédelemhez kapcsolódó nemzetközi ajánlásoknak megfelelően járjon el.
- 5.2. Az Adatkezelő gondoskodik a személyes adatok biztonságáról, és megteszi azokat a technikai, szervezési és eljárási intézkedéseket, amelyek biztosítják a kezelt adatok védelmét, valamint megakadályozzák azok megsemmisülését, jogosulatlan felhasználását vagy módosítását.
- 5.3. Az Adatkezelő a személyes adatok kezelését kizárólag elektronikus formában végzi. Az adatok tárolása és feldolgozása erős jelszóval és kétfaktoros hitelesítéssel védett, biztonságos rendszerekben történik. Az Adatkezelő az adatkezelés során megfelelő technikai és szervezési intézkedéseket alkalmaz annak érdekében, hogy biztosított legyen a személyes adatok bizalmassága, integritása és rendelkezésre állása.
- 5.4. Az Adatkezelő nem jelölt ki adatvédelmi tisztviselőt, mivel erre a GDPR 37. cikke alapján nem köteles. Az Érintettek a személyes adataik kezelésével kapcsolatos kérdéseikkel közvetlenül az Adatkezelőhöz fordulhatnak.
- 5.5. Minden olyan esetben, amikor az adatkezelés a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontja alapján az Érintett hozzájárulásán alapul, az Érintett a hozzájárulását bármikor, indokolás nélkül visszavonhatja. A visszavonás nem érinti a hozzájárulás alapján, annak visszavonása előtt végrehajtott adatkezelés jogszerűségét.
- 5.6. Az Adatkezelő semmilyen adatkezelési tevékenysége során nem alkalmaz automatizált döntéshozatalt vagy profilalkotást.
- 5.7. Az Adatkezelő a Tájékoztató tartalmát rendszeresen felülvizsgálja, és szükség esetén frissíti annak érdekében, hogy az mindenben megfeleljen a hatályos jogszabályoknak és az adatkezelési gyakorlat tényleges működésének.

6. AZ EGYES ADATKEZELÉSI TEVÉKENYSÉGEK

6.1. Hírlevél-feliratkozás

Az Adatkezelő a Weboldalon lehetőséget biztosít hírlevélre való feliratkozásra, amely során az Érintettek neve, e-mail címe és néhány technikai adat kerül kezelésre. Az adatkezelés célja, hogy a feliratkozók rendszeresen értesítést kapjanak az új blogbejegyzésekről, valamint a Weboldalhoz és a „dietcrafting” életmódhoz kapcsolódó egyéb – nem kifejezetten reklámcélú – tartalmakról. A feliratkozás önkéntes, azonban ennek hiányában az Érintett részére hírlevelek nem küldhetők.

Kezelt adatok köre	Név, e-mail cím
	Feliratkozási technikai adatok: feliratkozás időpontja, feliratkozási IP-cím, feliratkozás módja, feliratkozási URL
	Olvasási technikai adatok: a kiküldött e-mailekhez kapcsolódó megnyitások és kattintások időpontja, kattintott link azonosítója, események száma
Adatok forrása	Név, e-mail cím: Érintettől felvett
	Feliratkozási és olvasási technikai adatok: a rendszer által automatikusan rögzített
Adatkezelés célja	Név, e-mail cím: tájékoztató hírlevél küldése az új blogbejegyzésekről, valamint a Weboldalhoz és a „dietcrafting” életmódhoz kapcsolódó egyéb – nem kifejezetten reklámcélú – tartalmakról
	Feliratkozási technikai adatok: az adatkezelés jogszerűségének igazolása, a hozzájárulások dokumentálása és a visszaélések megelőzése
	Olvasási technikai adatok: a hírlevelek teljesítményének mérése, a tartalmak általános javítása, valamint a feliratkozó lista karbantartása az adattakarékosság elve alapján (hosszabb ideje inaktív címek törlése)
Adatkezelés jogalapja	Név, e-mail cím: GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az Érintett hozzájárulása
	Feliratkozási technikai adatok: GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – Az Adatkezelő jogos érdeke, hogy az adatkezelés jogszerűségét igazolni tudja, a hozzájárulásokat dokumentálja, valamint megelőzze a visszaéléseket.

	<p>Olvasási technikai adatok: GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – Az Adatkezelő jogos érdeke, hogy mérni tudja a hírlevelek teljesítményét, javítsa a tartalmak általános minőségét, valamint karbantartsa a feliratkozási listát az adattakarékosság elvének megfelelően (a hosszabb ideje inaktív címeket törölje).</p>
<p>Adattárolás időtartama</p>	<p>Az Érintett bármikor, indokolás nélkül leiratkozhat a hírlevél célú levelezési listáról – és ezáltal visszavonhatja az adatkezelési hozzájárulását – az e-mailek alján található leiratkozási linkre kattintva, vagy ezen igényét jelezheti az info@dietcrafting.com címre küldött külön kérelemmel. Ezt követően az Adatkezelő az Érintett személyes adatait véglegesen és helyreállíthatatlanul törli az adatbázisából.</p> <p>Ha az Érintett a hírlevélről leiratkozik, az a marketing-célú adatkezelési hozzájárulás (lásd 6.2. pont) automatikus visszavonását is jelenti, mivel a marketing célú e-mailek technikailag a hírlevél részeként érkeznek.</p> <p>Az Adatkezelő fenntartja a jogot arra is, hogy a hosszabb ideje inaktív feliratkozók adatait előzetes értesítés nélkül törölje az adatbázisából, hogy a levelezési lista naprakész, hatékony és adattakarékossági szempontból is megfelelő maradjon.</p>
<p>Adattovábbítás</p>	<p>Az e-mailek kiküldése az Amazon Web Services EMEA SARL (székhely: 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg, „AWS Europe”) által nyújtott Amazon Simple Email Service (Amazon SES) szolgáltatás igénybevételével történik. Az adatfeldolgozás az AWS Europe frankfurti adatközpontjában, tehát az Európai Gazdasági Térségen (EGT) belül történik, így nem kerül sor személyes adatok EGT-n kívüli továbbítására. Amennyiben technikai okból sor kerülne az EGT-n kívüli adattovábbításra, az kizárólag a GDPR 46. cikk (2) bekezdés c) pontja szerinti általános adatvédelmi kikötések (SCC-k) alkalmazásával történik, ezzel garantálva a személyes adatok megfelelő szintű védelmét. Az AWS Europe adatkezelési tájékoztatója a következő címen érhető el: https://aws.amazon.com/compliance/gdpr-center/</p>

6.2. Marketing célú feliratkozás (eDM)

Az Adatkezelő a Weboldalon lehetőséget biztosít marketing célú feliratkozásra is, amely a hírlevél-feliratkozással egyidejűleg (illetve annak részeként) történik. A marketing célú adatkezeléshez való hozzájárulás önkéntes, és azt az Érintett egy külön checkbox bepipálásával adja meg. A hozzájárulás alapján az Érintett az Adatkezelőtől a „dietcrafting” életmódhoz kapcsolódó, aktuális vagy jövőbeli ajánlatokról, termékekről és szolgáltatásokról kaphat értesítést e-mailben, közvetlen üzletszerzési (direkt marketing) céllal.

A marketingtartalmak technikailag a hírlevél keretében érkeznek, ezért a marketing célú adatkezelési hozzájárulás kizárólag a hírlevélre történő feliratkozás mellett adható meg.

A marketing célú feliratkozás a hírlevél részeként opcionális, azonban ezek hiányában az Érintett részére marketingtartalmú ajánlatok nem küldhetők. Bizonyos esetekben – például valamilyen termékhez, programhoz vagy kampányhoz kapcsolódó feliratkozási oldal esetén – előfordulhat, hogy a marketing célú hozzájárulás megadása az űrlap beküldésének előfeltétele. Ennek oka, hogy a marketing célú adatkezelési hozzájárulás ezekben az esetekben elengedhetetlen ahhoz, hogy az Érintett a kért információkat vagy ajánlatokat megkaphassa.

Kezelt adatok köre	Név, e-mail cím
	Feliratkozási technikai adatok: feliratkozás időpontja, feliratkozási IP-cím, feliratkozás módja, feliratkozási URL
	Olvasási technikai adatok: a kiküldött e-mailekhez kapcsolódó megnyitások és kattintások időpontja, kattintott link azonosítója, események száma
Adatok forrása	Név, e-mail cím: Érintettől felvett
	Feliratkozási és olvasási technikai adatok: a rendszer által automatikusan rögzített
Adatkezelés célja	Név, e-mail cím: közvetlen üzletszerzés (direkt marketing) célú elektronikus üzenetek küldése a „dietcrafting” életmódhoz kapcsolódó aktuális vagy jövőbeli ajánlatokról, termékekről és szolgáltatásokról
	Feliratkozási technikai adatok:

	<ul style="list-style-type: none"> - az adatkezelés jogszerűségének igazolása, a hozzájárulások dokumentálása és a visszaélések megelőzése; - az egyes kampányokhoz vagy feliratkozási felületekhez kapcsolódó érdeklődés általános szintű felmérése, a marketingtevékenység értékelése és optimalizálása érdekében
	<p>Olvasási technikai adatok: a kampányok teljesítményének mérése, a tartalmak általános javítása, valamint a feliratkozási lista karbantartása (inaktív címek törlése az adattakarékosság elve alapján)</p>
<p>Adatkezelés jogalapja</p>	<p>Név, e-mail cím: GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az Érintett hozzájárulása.</p> <p>Az Érintett nevének kezelését a GDPR 6. cikk (1) bekezdésének c) pontja is megalapozza, figyelemmel arra, hogy a név rögzítése a Grtv. 6. § (2) bekezdése alapján az Adatkezelőre vonatkozó jogi kötelezettség teljesítéséhez szükséges.</p>
	<p>Feliratkozási technikai adatok: GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – Az Adatkezelő jogos érdeke, hogy az adatkezelés jogszerűségét igazolni tudja, a hozzájárulásokat dokumentálja, valamint megelőzze a visszaéléseket; továbbá hogy az egyes kampányokhoz vagy feliratkozási felületekhez kapcsolódó érdeklődést általános szinten felmérje, és marketingtevékenységét ennek megfelelően értékelje és optimalizálja.</p>
	<p>Olvasási technikai adatok: GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – Az Adatkezelő jogos érdeke, hogy mérni tudja a marketing célú megkeresések teljesítményét, javítsa a tartalmak általános minőségét, valamint karbantartsa a feliratkozási listát az adattakarékosság elvének megfelelően (a hosszabb ideje inaktív címeket törölje).</p>
<p>Adattárolás időtartama</p>	<p>Az Érintett bármikor, indokolás nélkül visszavonhatja a marketing célú adatkezelési hozzájárulását. Ez az alábbi két módon történhet meg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az e-mailek alapján található leiratkozási linkre kattintással (ez esetben technikai okokból a rendszer a hírlevél- és a marketing célú adatkezelési hozzájárulást együttesen kezeli, így a

	<p>leiratkozás mindkét hozzájárulás automatikus visszavonását eredményezi);</p> <ul style="list-style-type: none"> - vagy az Adatkezelőnek küldött e-mailben, az info@dietcrafting.com címen, amely esetben lehetőség van kizárólag a marketing célú hozzájárulás visszavonására is. <p>Az Adatkezelő fenntartja a jogot arra is, hogy a hosszabb ideje inaktív feliratkozók adatait előzetes értesítés nélkül törölje az adatbázisából, hogy a levelezési lista naprakész, hatékony és adattakarékossági szempontból is megfelelő maradjon.</p>
Adattovábbítás	<p>Az e-mailek kiküldése az Amazon Web Services EMEA SARL (székhely: 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg, „AWS Europe”) által nyújtott Amazon Simple Email Service (Amazon SES) szolgáltatás igénybevételével történik. Az adatfeldolgozás az AWS Europe frankfurti adatközpontjában, tehát az Európai Gazdasági Térségen (EGT) belül történik, így nem kerül sor személyes adatok EGT-n kívüli továbbítására. Amennyiben technikai okból sor kerülne az EGT-n kívüli adattovábbításra, az kizárólag a GDPR 46. cikk (2) bekezdés c) pontja szerinti általános adatvédelmi kikötések (SCC-k) alkalmazásával történik, ezzel garantálva a személyes adatok megfelelő szintű védelmét. Az AWS Europe adatkezelési tájékoztatója a következő címen érhető el:</p> <p>https://aws.amazon.com/compliance/gdpr-center/</p>

6.3. Hozzászólások a blogon

A Weboldalon lehetőség van a blogbejegyzésekhez történő hozzászólásra. Ennek során az Érintett által megadott név, e-mail cím és hozzászólás tartalma, valamint néhány technikai adat kerül rögzítésre. Az adatkezelés célja a hozzászólások nyilvános megjelenítése, a közösségi párbeszéd fenntartása, valamint a kéretlen vagy visszaélészerű tartalmak kiszűrése. Az adatok megadása önkéntes, azonban ennek hiányában a hozzászólás nem lehetséges.

Kezelt adatok köre	Tetszőlegesen megadott név, e-mail cím, hozzászólás tartalma
	Technikai adatok (hozzászólás időpontja, IP-cím, böngészőazonosító karakterlánc)
Adatok forrása	Név, e-mail cím, hozzászólás tartalma: Érintettől felvett
	Technikai adatok: a rendszer által automatikusan rögzített
Adatkezelés célja	Név, e-mail cím, hozzászólás tartalma: a hozzászólások nyilvános megjelenítése és egymástól való elkülönítése
	Technikai adatok: a kéretlen tartalmak automatikus kiszűrése és a visszaélések megelőzése
Adatkezelés jogalapja	Név, e-mail cím, hozzászólás tartalma: GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az Érintett hozzájárulása
	Technikai adatok: GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – Az Adatkezelő jogos érdeke, hogy a kéretlen tartalmakat automatikusan kiszűrje, valamint megelőzze a visszaéléseket.
Adattárolás időtartama	A hozzászólás és az ahhoz kapcsolódó adatok a hozzászólás közzétételétől kezdve határozatlan ideig tárolásra kerülnek, kivéve, ha az Érintett kéri azok törlését. A rendszer a hozzászólás metaadatait is megőrzi annak érdekében, hogy a későbbi hozzászólások automatikusan engedélyezettként jelenhessenek meg, és ne kerüljenek újból moderálásra. Törlési igény az info@dietcrafting.com címre küldve jelezhető, melynek alapján az Adatkezelő a hozzászólást és kapcsolódó személyes adatokat véglegesen és helyreállíthatatlanul törli.
Adattovábbítás	A hozzászólások spamellenőrzését az Automattic Inc. (60 29th Street #343, San Francisco, CA 94110, USA) által nyújtott Akismet szolgáltatás végzi. A hozzászólás elküldésekor az Akismet rendszerébe automatikusan továbbításra kerül a név, e-mail cím, hozzászólás szövege, IP-cím, a hozzászólás időpontja és a böngészőazonosító karakterlánc. Az adattovábbítás az Európai Bizottság megfelelőségi határozatán alapul, mivel az Automattic Inc. szerepel az EU-US Data Privacy Framework (DPF) listáján. Az Automattic Inc. adatkezelési tájékoztatója a következő címen elérhető: https://akismet.com/privacy

6.4. Facebook-csoport

Az Adatkezelő – mint adminisztrátor – az „[IF Hungary – Időszakos böjtölés magyar közösség](#)” elnevezésű zárt (privát) Facebook-csoportot működteti, amely szorosan kapcsolódik a „dietcrafting” márkához és a Weboldalon elérhető tartalmakhoz. A csoport célja, hogy biztonságos, moderált online közösségi teret biztosítson a „dietcrafting” szemlélet iránt érdeklődők számára, lehetőséget adva a tapasztalatcserére, kérdések felvetésére és az időszakos böjtöléssel kapcsolatos párbeszédre.

A csoporthoz való csatlakozással a tagok tudomásul veszik, hogy a csoportban a „dietcrafting” életmódhoz kapcsolódó információs és marketing jellegű tartalmak is megosztásra kerülhetnek, ideértve saját szolgáltatások, termékek, események vagy feliratkozási lehetőségek bemutatását is.

A Facebook közösségi platformon megvalósuló adatkezelés tekintetében elsődlegesen a Facebookot üzemeltető Meta Platforms Ireland Ltd. („Meta”) minősül adatkezelőnek.

A zárt Facebook-csoport működtetése során az Adatkezelő is hozzáfér bizonyos személyes adatokhoz, amelyek a csoport működésével összefüggésben jelennek meg a csoport adminisztrátori felületén (például a tagok neve, profilképe, csatlakozásuk időpontja, hozzászólás tartalma). Az Adatkezelő ezeket kizárólag a csoport moderálása, működtetése és a közösségi párbeszéd fenntartása érdekében kezeli. Az Adatkezelő nem fér hozzá olyan személyes adatokhoz, mint az Érintett e-mail címe vagy a Facebook-profil teljes tartalma.

A Meta (Facebook) részletes adatkezelési politikája az alábbi címen érhető el: <https://www.facebook.com/privacy/policy>

Kezelt adatok köre	Facebook-profilnév és profilkép; Csoporttagság ténye és csatlakozás dátuma; Hozzászólások és bejegyzések tartalma, közzétételük időpontja; Csoporttagsági kérdésekre adott válaszok; A Facebook által megjelenített aktivitási történet; Moderálási előzmények
Adatok forrása	A személyes adatokat az Érintett maga teszi elérhetővé a Facebook felületén keresztül (pl. hozzászólás, jelentkezés a

	csoportba), vagy azok automatikusan megjelennek a csoportadminisztráció során (pl. csatlakozás dátuma)
Adatkezelés célja	A csoport működtetése és moderálása; A közösségi párbeszéd fenntartása; A jelentkezési kérelem elbírálása (tagsági kérdések alapján); Szabályszegések kezelése
Adatkezelés jogalapja	GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az Érintett hozzájárulása, amelyet a csoporthoz való csatlakozással ad meg
Adattárolás időtartama	A csoportból való kilépést követően a korábban közzétett bejegyzések, hozzászólások és egyéb aktivitási adatok a Facebook rendszere szerint továbbra is elérhetőek maradnak, kivéve, ha azokat az Érintett egyedileg törli, vagy az Adatkezelőnél külön törlési kérelmet nyújt be. Az Adatkezelő a hozzá intézett kérések alapján a törölhető tartalmakat eltávolítja.
Adattovábbítás	Az adatkezelés a Meta (Facebook) platformján valósul meg. Az Adatkezelő az általa elérhető személyes adatokat harmadik fél részére nem továbbítja.

6.5. Facebook-oldal

Az Adatkezelő a Facebook közösségi platformon nyilvános Facebook-oldalt működtet a „dietcrafting” életmódhoz kapcsolódóan. Az oldal célja, hogy információkat osszon meg a Weboldalon elérhető tartalmakról, saját szolgáltatásairól, eseményeiről, valamint közösségi párbeszédet kezdeményezzen a követőkkel.

A Facebook-oldalhoz kapcsolódó egyes adatkezelési műveletek (különösen az Oldalelemzések funkció keretében megvalósuló statisztikai adatok gyűjtése) tekintetében az Adatkezelő és a Meta Platforms Ireland Ltd. („Meta”) a GDPR 26. cikke szerint közös adatkezelőnek minősülnek. A közös adatkezelés célja a Facebook-oldal látogatottságára és használatára vonatkozó anonim statisztikák összeállítása és elemzése.

Minden egyéb adatkezelési művelet vonatkozásában – így különösen a Facebook által végzett felhasználói viselkedéskövetés, célzott hirdetések és profilalkotás – önálló adatkezelőként a Meta jár el. Az Adatkezelő nem kér és nem kap hozzáférést a látogatók egyedi profiljához, beállításaihoz vagy más személyes adataihoz.

A Meta (Facebook) részletes adatkezelési politikája az alábbi címen érhető el: <https://www.facebook.com/privacy/policy>

A Facebook-oldallal összefüggő közös adatkezelés feltételeit a Meta és az Adatkezelő közötti megállapodás – az ún. „Page Insights Joint Controller Addendum” – tartalmazza, amely teljes terjedelmében az alábbi címen érhető el:

https://www.facebook.com/legal/terms/page_controller_addendum

Kezelt adatok köre	Az oldal követőire és látogatóira vonatkozó, aggregált statisztikai adatok (pl. oldal kedvelések száma, új kedvelések száma, bejegyzések elérése, reakciók, megosztások, hozzászólások száma, spamként megjelölések száma, videók megtekintése, a legnépszerűbb bejegyzések és videók, valamint demográfiai bontásban (nem, korcsoport, város, ország) az oldal látogatói vagy kedvelői összetétele)
Adatok forrása	Az adatokat a Meta (Facebook) generálja az oldal látogatói és követői interakciói alapján, és azokat kizárólag összesített formában jeleníti meg az Adatkezelő számára.
Adatkezelés célja	A Facebook-oldal működtetésének értékelése, fejlesztése, közönség megértése és a tartalmak optimalizálása
Adatkezelés jogalapja	GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – jogos érdek: az Adatkezelő jogos érdeke a közösségi jelenlét fenntartása és fejlesztése
Adattárolás időtartama	Az adatok megőrzési idejét a Meta (Facebook) határozza meg. Az Adatkezelő kizárólag az aktuálisan elérhető statisztikai adatokat látja az adminisztrációs felületen.
Adattovábbítás	Az adatkezelés a Meta (Facebook) platformján valósul meg. Az Adatkezelő az általa elérhető személyes adatokat harmadik fél részére nem továbbítja.

6.6. Patreon-támogatói oldal

Az Adatkezelő [Patreon-támogatói oldalt](#) is működtet, amelyen keresztül az érdeklődők önkéntesen nyújthatnak számára támogatást. A Patreon platformon megvalósuló adatkezelés során a Patreon Inc. („Patreon”) minősül adatkezelőnek. Az Adatkezelő a Patreon adatfeldolgozójának

minősül, és az általa elérhető személyes (támogatói) adatokat kizárólag a Patreon tagsági szolgáltatások nyújtásához szükséges mértékben és módon, a Patreon Inc. utasításainak megfelelően dolgozza fel.

Az Adatkezelő kizárólag a Patreon által elérhetővé tett, tagsági szolgáltatások teljesítéséhez szükséges személyes adatokhoz fér hozzá, így különösen a támogatók felhasználónevéhez, e-mail címéhez, támogatási szintjéhez, a támogatás összegéhez és időpontjához, valamint a támogatás státuszához (pl. aktív vagy szüneteltetett).

Az Adatkezelő a Patreon előzetes engedélye nélkül semmilyen személyes adatot nem ad át és nem tesz hozzáférhetővé harmadik fél számára. Az adatkezelés jellege és célja kizárólag a Patreon utasításainak teljesítéséhez szükséges mértékre korlátozódik; az Adatkezelő a személyes adatokat saját célra nem használja fel, és más célból sem dolgozza fel, kivéve, ha ezt kötelező jogszabály írja elő.

A Patreon által végzett adatkezelés részleteiről, valamint az Adatkezelő és a Patreon közötti adatfeldolgozói jogviszonyról további információ a [Patreon adatvédelmi tájékoztatójában](#) és az [adatfeldolgozói szerződésben](#) érhető el.

7. ADATFELDOLGOZÓK

Az Adatkezelő az adatkezelési tevékenységei során kizárólag olyan adatfeldolgozó partnereket vesz igénybe, amelyek a GDPR követelményeinek mindenben megfelelő működést biztosítanak, különös tekintettel az adatok biztonságára, a célhoz kötöttség elvére és az Érintettek jogainak védelmére. Az alábbi táblázat ezeket a külső szolgáltatókat és azok szerepét foglalja össze.

Adatfeldolgozó neve	Szerepe	Székhelye
Rackforest Zrt.	Webtárhely-szolgáltató (honlap és Sendy hírlevélkezelő szoftver futtatása)	1132 Budapest, Victor Hugo utca 11. 5. em.
Amazon Web Services EMEA SARL	Hírlevelek kiküldése (e-mail küldési infrastruktúra)	38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg

Automattic Inc.	Spamvédelem (Akismet) a blog hozzászólásainál	60 29th Street #343, San Francisco, CA 94110, USA
---------------------------------	---	---

8. SÜTIK (COOKIE-K)

- 8.1. A cookie-k (süti) kis adatfájlok, amelyeket a Weboldal helyez el az Érintett eszközén, és amelyek célja a felhasználói beállítások, munkamenetek vagy egyéb technikai információk ideiglenes vagy tartós tárolása. A cookie-k hozzájárulnak a kényelmesebb böngészéshez azáltal, hogy lehetővé teszik a Weboldal számára bizonyos adatok (pl. nyelvi beállítások, bejelentkezési állapot) megjegyzését. A süti önmagukban nem alkalmasak arra, hogy a Weboldal üzemeltetője ezek alapján a felhasználó személyazonosságát megállapítsa.
- 8.2. A Weboldal működéséhez elengedhetetlen technikai (szükséges) sütiket alkalmaz, valamint opcionálisan használ analitikai célú sütiket is. A Weboldalon a Google Analytics szolgáltatás fut, amely a látogatói viselkedésről statisztikai célú adatokat gyűjt (például oldalmegtekintések száma, látogatások forrása, használt eszközök típusa). A Google Analytics kizárólag az Érintett előzetes hozzájárulása esetén aktiválódik. A rendszer az IP-címet anonimizálja, így az nem kerül teljes formában rögzítésre, és nem teszi lehetővé az egyéni felhasználó azonosítását.
- 8.3. A Weboldal első látogatásakor megjelenő sütiértesítő felugró ablakban a látogatók kiválaszthatják, hogy kizárólag a szükséges sütiket engedélyezik, vagy az analitikai célú sütiket is. Marketing célú sütiket a Weboldal nem alkalmaz.
- 8.4. A cookie-k tárolása és kezelése a felhasználó böngészőjében szabályozható. A már eltárolt süti bármikor törölhető, és a további süti használata letiltható. Az alábbi linkeken részletes útmutatók érhetők el a legnépszerűbb böngészőkhöz:
- a) [Google Chrome](#)
 - b) [Mozilla Firefox](#)
 - c) [Microsoft Edge](#)
 - d) [Apple Safari \(macOS\)](#)
 - e) [Apple Safari \(iOS\)](#)
 - f) [Opera](#)

9. AZ ÉRINTETT ADATKEZELÉSEL KAPCSOLATOS JOGAI

9.1. Az Érintettet a személyes adatai kezelésével összefüggésben a GDPR rendelkezései alapján különféle jogok illetik meg. Az alábbiakban az Adatkezelő ismerteti ezeknek a jogoknak a lényeges tartalmát, valamint a jogok gyakorlásának módját:

- a) **Hozzáférési jog:** Az Érintett jogosult arra, hogy az Adatkezelőtől visszajelzést kapjon arra vonatkozóan, hogy személyes adatainak kezelése folyamatban van-e, és ha igen, jogosult a személyes adatokhoz és az adatkezeléssel kapcsolatos lényeges információkhoz hozzáférni.
- b) **Helyesbítéshez való jog:** Az Érintett jogosult arra, hogy kérésére az adatkezelő indokolatlan késedelem nélkül helyesbítse a rá vonatkozó pontatlan személyes adatokat. Figyelembe véve az adatkezelés célját, az Érintett jogosult arra, hogy kérje a hiányos személyes adatok - egyebek mellett kiegészítő nyilatkozat útján történő - kiegészítését.
- c) **Törléshez való jog („az elfeledtetéshez való jog”):** Az Érintett jogosult arra, hogy kérésére az Adatkezelő indokolatlan késedelem nélkül törölje a rá vonatkozó személyes adatokat, ha azok kezelése már nem szükséges, az Érintett visszavonja hozzájárulását, tiltakozik az adatkezelés ellen, jogellenes adatkezelés történt, vagy jogszabály írja elő az adatok törlését. A törléshez való jog bizonyos esetekben nem illeti meg az Érintette, így például, ha az adatkezelés az adatkezelőre alkalmazandó jogi kötelezettség teljesítéséhez, vagy jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez szükséges.
- d) **Az adatkezelés korlátozásához való jog:** Az Érintett kérheti az adatkezelés korlátozását, ha vitatja az adatok pontosságát; az adatkezelés jogellenes, de nem kéri az adatok törlését; az Adatkezelőnek már nincs szüksége az adatokra, de az Érintett igényt tart rájuk jogi igény előterjesztése, érvényesítése vagy védelme érdekében; vagy ha az Érintett tiltakozott az adatkezelés ellen, amíg megállapításra nem kerül, hogy az Adatkezelő jogos indokai elsőbbséget élveznek-e az Érintett jogos indokaival szemben.
- e) **Tiltakozáshoz való jog:** Az Érintett jogosult arra, hogy bármikor tiltakozzon személyes adatainak kezelése ellen, ha az adatkezelés

jogalapja közérdekű adatkezelés (GDPR 6. cikk (1) bekezdés e) pont), vagy jogos érdeken alapuló adatkezelés (GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont). Ebben az esetben az adatkezelő a személyes adatokat nem kezelheti tovább, kivéve, ha az adatkezelő bizonyítja, hogy az adatkezelést olyan kényszerítő erejű jogos okok indokolják, amelyek elsőbbséget élveznek az Érintett érdekeivel, jogaival és szabadságaival szemben, vagy amelyek jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez kapcsolódnak.

- f) **Adathordozhatósághoz való jog:** Az Érintett jogosult arra, hogy a rá vonatkozó, általa az Adatkezelő rendelkezésére bocsátott személyes adatokat tagolt, széles körben használt, géppel olvasható formátumban megkapja, valamint jogosult ezen adatok továbbítására egy másik adatkezelőhöz, ha az adatkezelés az Érintett hozzájárulásán vagy szerződésen alapul, és automatizált módon történik.

10. JOGORVOSLATI LEHETŐSÉGEK

- 10.1. Az Érintett jogosult az Adatkezelő adatkezelési gyakorlatával kapcsolatban panasszal élni. Az Adatkezelő a beérkezett panaszokat a lehető legrövidebb időn belül, de legfeljebb 30 napon belül kivizsgálja, és megteszi a szükséges intézkedéseket.
- 10.2. Az Érintett jogosult panaszt benyújtani a felügyeleti hatósághoz is, ha megítélése szerint személyes adatainak kezelése sérti a GDPR vagy az Infotv. rendelkezéseit. A felügyeleti hatóság elérhetőségei:

Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (NAIH)

Székhely: 1055 Budapest, Falk Miksa utca 9–11.

Weboldal: www.naih.hu

Telefon: +36 (1) 391-1400

E-mail: ugyfelszolgalat@naih.hu

- 10.3. Az Érintett a személyes adatok védelméhez fűződő jogai megsértése esetén bírósághoz fordulhat. A per elbírálása a törvényszék hatáskörébe tartozik. A per – az Érintett választása szerint – a Fővárosi Törvényszék vagy az Érintett lakóhelye, tartózkodási helye szerint illetékes törvényszék előtt is megindítható. A bíróság az ügyet soron kívül tárgyalja.

11. VEGYES ÉS ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK

- 11.1. Az Adatkezelő fenntartja a jogot, hogy a jelen Tájékoztatót bármikor módosítsa. A módosításra különösen akkor kerülhet sor, ha azt jogszabályváltozás vagy az Adatkezelő tevékenységi körének bővülése indokolja. A módosítás nem eredményezheti a korábban gyűjtött személyes adatok céltól eltérő kezelését.
- 11.2. A jelen Tájékoztatóban nem szabályozott kérdésekben a mindenkor hatályos vonatkozó uniós és hazai jogszabályok, különösen a GDPR és az Infotv. rendelkezései az irányadók.
- 11.3. A Tájékoztató hatályos verziója folyamatosan elérhető a Weboldalon.

Hatályos: 2025. április 23. napjától