

REGULAMIN NEWSLETTERA

DIETA OD KUCHNI

Wersja obowiązująca od dnia: 08.06.2026 r.

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin Newslettera (dalej: „Regulamin”) określa zasady:
 - a) zapisu na newsletter prowadzony przez Administratora;
 - b) korzystania z newslettera oraz bezpłatnych materiałów udostępnianych w zamian za zapis (lead magnety);
 - c) rezygnacji z otrzymywania newslettera;
 - d) ochrony danych osobowych Subskrybentów.
2. Administratorem newslettera i Administratorem Danych Osobowych jest Gabinet dietetyczny Dieta od Kuchni – Edyta Sołek-Trojnar, Maszkowice 308, 33-390 Łącko, NIP: 8161642009.
3. Kontakt z Administratorem: dietaodkuchni@gmail.com.
4. Regulamin dostępny jest nieodpłatnie pod adresem www.dietaodkuchni.com/regulamin-newslettera.

§ 2. Definicje

- Administrator – Gabinet dietetyczny Dieta od Kuchni – Edyta Sołek-Trojnar.
- Subskrybent – osoba fizyczna, która zapisała się na Newsletter, pobrała Materiał bezpłatny lub udostępniła Administratorowi swój adres e-mail w celu otrzymywania komunikacji marketingowej.
- Newsletter – usługa świadczona drogą elektroniczną polegająca na regularnej wysyłce do Subskrybenta wiadomości e-mail zawierających informacje o działalności Administratora, treści edukacyjne dotyczące diety i zdrowia, oferty produktów i usług, promocje.
- Materiał bezpłatny (lead magnet) – materiał edukacyjny (e-book, PDF, test, lista, przepis lub inny materiał) udostępniany nieodpłatnie w zamian za zapis na Newsletter.
- Polityka prywatności – Polityka prywatności i cookies Administratora dostępna pod adresem www.dietaodkuchni.com/polityka-prywatnosc.
- RODO – Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r.

§ 3. Zapis na Newsletter

5. Zapis na Newsletter jest dobrowolny i bezpłatny.
6. Aby zapisać się na Newsletter, należy:
 - e) wpisać swoje imię oraz adres e-mail w formularzu zapisu na stronie www.dietaodkuchni.com lub powiązanych stronach;
 - f) zaakceptować niniejszy Regulamin oraz Politykę prywatności;
 - g) kliknąć przycisk zapisu;
 - h) potwierdzić zapis klikając w link aktywacyjny przesłany na podany adres e-mail (mechanizm double opt-in).
7. Zapis staje się skuteczny dopiero po kliknięciu w link aktywacyjny. Jeżeli Subskrybent nie potwierdzi zapisu w ciągu 14 dni, adres e-mail może zostać usunięty z bazy.
8. Z chwilą skutecznego zapisu zostaje zawarta umowa o świadczenie usługi newslettera na czas nieoznaczony.

9. Subskrybent zobowiązany jest podać prawdziwe i aktualne dane.

§ 4. Materiały bezpłatne (lead magnety)

10. Administrator może udostępniać Subskrybentom Materiały bezpłatne w zamian za zapis na Newsletter.
11. Materiały bezpłatne mogą obejmować: e-booki, testy, przepisy, listy produktów, zestawienia dietetyczne i inne materiały edukacyjne.
12. Udostępnienie Materiału bezpłatnego następuje nieodpłatnie, w zamian za podanie danych osobowych i wyrażenie zgody na Newsletter. Stanowi to umowę o dostarczanie treści cyfrowych w zamian za dane osobowe w rozumieniu art. 7a ustawy o prawach konsumenta.
13. Subskrybent, który nie chce zapisywać się na Newsletter, może zakupić Materiał bezpłatny odpłatnie – w tym celu powinien skontaktować się z Administratorem.
14. Po skutecznym zapisie Subskrybent otrzymuje dostęp do Materiału bezpłatnego w postaci linku do pobrania lub załącznika do wiadomości e-mail.
15. Wszelkie Materiały bezpłatne objęte są prawem autorskim. Subskrybent otrzymuje licencję niewyłączną do użytku własnego. Zabrania się dalszego udostępniania, sprzedawania i rozpowszechniania Materiałów.

§ 5. Zakres i charakter komunikacji

16. Newsletter zawiera treści edukacyjne o diecie przeciwzapalnej i zdrowiu, informacje o usługach i produktach Administratora, oferty, promocje, zaproszenia na webinary i inne wydarzenia.
17. Administrator dokłada starań, aby Newsletter był wysyłany regularnie, jednak nie gwarantuje konkretnej częstotliwości. Wysyłka może być czasowo wstrzymana (np. w czasie urlopu).
18. Subskrybent wyraża zgodę na otrzymywanie informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z art. 10 ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz na używanie telekomunikacyjnych urządzeń końcowych dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 398 ustawy z dnia 12 lipca 2024 r. Prawo komunikacji elektronicznej. Zgody są dobrowolne i mogą być w każdej chwili cofnięte.

§ 6. Rezygnacja z Newslettera

19. Subskrybent może zrezygnować z Newslettera w każdej chwili, bez podania przyczyny i bez kosztów:
 - i) klikając w link „Wypisz się” lub „Unsubscribe” w każdej wiadomości;
 - j) wysyłając wiadomość e-mail na adres: dietaodkuchni@gmail.com.
20. Rezygnacja z Newslettera równoznaczna jest z wypowiedzeniem umowy o świadczenie usługi newslettera.
21. Rezygnacja z Newslettera nie prowadzi do automatycznego usunięcia danych z systemu mailingowego. Po rezygnacji adres e-mail trafia do archiwum systemu mailingowego, gdzie jest przechowywany przez okres przedawnienia roszczeń (3–6 lat) w celu dochodzenia lub obrony roszczeń oraz wykazania rozliczalności.
22. Subskrybent może w każdej chwili zażądać całkowitego usunięcia swoich danych, jeżeli nie zachodzą inne podstawy prawne ich przetwarzania.

§ 7. Dane osobowe

23. Administratorem danych osobowych jest Administrator wymieniony w § 1 ust. 2.
24. Podstawy prawne przetwarzania danych:
 - k) art. 6 ust. 1 lit. b RODO – wykonanie umowy o świadczenie usługi newslettera;
 - l) art. 6 ust. 1 lit. f RODO – prawnie uzasadniony interes Administratora (marketing własny, analiza statystyk, obrona roszczeń);

- m) art. 6 ust. 1 lit. a RODO – zgoda na otrzymywanie informacji handlowych.
25. Zakres przetwarzanych danych: imię, adres e-mail, adres IP, przybliżona lokalizacja (na poziomie miejscowości), informacje o aktywności w wiadomościach (otwarcia, kliknięcia).
26. Dane mogą być przekazywane dostawcy systemu mailingowego (MailerLite Limited, Irlandia/USA – na podstawie standardowych klauzul umownych) oraz innym podmiotom przetwarzającym na podstawie stosownych umów.
27. Subskrybentowi przysługują następujące prawa: dostępu do danych, sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, sprzeciwu, przenoszenia danych, cofnięcia zgody (bez wpływu na legalność wcześniejszego przetwarzania), wniesienia skargi do Prezesa UODO (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, www.uodo.gov.pl).
28. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych zawiera Polityka prywatności dostępna na stronie www.dietaodkuchni.com/polityka-prywatnosci.

§ 8. Reklamacje

29. Subskrybent może złożyć reklamację dotyczącą newslettera (np. brak wiadomości mimo zapisu, problemy z linkiem aktywacyjnym, brak materiału po zapisie) na adres: dietaodkuchni@gmail.com.
30. Reklamacja powinna zawierać: imię i nazwisko lub pseudonim, adres e-mail zapisu, opis problemu i oczekiwania Subskrybenta.
31. Reklamacje rozpatrywane są w ciągu 14 dni od dnia ich otrzymania.

§ 9. Zmiany Regulaminu

32. Administrator zastrzega prawo do zmiany Regulaminu w szczególności w przypadku zmiany przepisów prawa lub zakresu usługi.
33. O zmianach Subskrybenci zostaną poinformowani drogą elektroniczną z wyprzedzeniem co najmniej 7 dni.
34. Brak rezygnacji w terminie wskazanym w wiadomości oznacza akceptację zmienionego Regulaminu.

§ 10. Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych zastosowanie mają przepisy: ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną, ustawy o prawach konsumenta, Prawa komunikacji elektronicznej, RODO i Kodeksu cywilnego.
2. Regulamin obowiązuje od dnia opublikowania.