

## Integritetspolicy för Gains

Välkommen till Gains! Vi värnar om din integritet och vill att du ska känna dig trygg när du använder vår app. Denna integritetspolicy beskriver hur vi samlar in, använder, och skyddar din personliga information.

### 1. Insamling av Information

När du använder Gains kan vi komma att samla in följande typer av information:

- **Personlig Information:** Ålder, kön, längd och andra personliga uppgifter som du frivilligt tillhandahåller när du skapar ett konto eller uppdaterar din profil.
- **Hälsa- och Aktivitetsdata:** Information om dina recept, måltidsvanor, kaloriförbrukning och näringsintag, som du registrerar i appen.
- **Automatiskt Insamlad Information:** Vi samlar också in viss information automatiskt när du använder appen, såsom enhetstyp, operativsystem, och app-användningsdata (t.ex. vilka funktioner du använder mest).

### 2. Användning av Information

Vi använder den information vi samlar in för att:

- Ge dig en personlig upplevelse och anpassade rekommendationer baserat på dina preferenser och hälsa- och aktivitetsdata.
- Möjliggöra skapandet och delningen av recept med andra användare.
- Förbättra och optimera vår app samt utveckla nya funktioner och tjänster.
- Analysera app-användning och användarnas beteenden för att förstå hur appen används och göra förbättringar.
- Hantera användarkonton och erbjuda support och kundtjänst.

### **3. AI-genererat Innehåll**

Vår app använder AI för att generera visst innehåll, såsom receptförslag och näringsråd. AI-modellerna är utbildade på aggregerad data för att förbättra användarupplevelsen och ge relevant och personligt innehåll.

### **4. Delning av Information**

Vi delar inte din personliga information med tredje parter, förutom när det krävs enligt lag, eller när vi anser att delning är nödvändig för att skydda våra eller andra användares rättigheter, egendom eller säkerhet.

### **5. Säkerhet**

Vi vidtar rimliga säkerhetsåtgärder för att skydda din personliga information från obehörig åtkomst, ändring, avslöjande eller förstörelse. Dock kan vi inte garantera fullständig säkerhet och uppmanar dig att vidta egna försiktighetsåtgärder när du använder appen.

### **6. Dina Rättigheter**

Du har rätt att:

- Begära åtkomst till de personuppgifter vi har om dig.
- Begära rättelse av felaktiga eller ofullständiga uppgifter.
- Begära att vi raderar dina personuppgifter, förutsatt att det inte finns ett lagligt krav för oss att behålla dem.
- Begränsa eller invända mot vår behandling av dina personuppgifter.

För att utöva någon av dessa rättigheter, vänligen kontakta oss på [din e-postadress].

## **7. Ändringar i Integritetspolicyn**

Vi kan komma att uppdatera denna integritetspolicy vid behov. Vi kommer att meddela dig om väsentliga förändringar genom att skicka ett meddelande i appen eller via e-post. Den senaste versionen av integritetspolicyn kommer alltid att finnas tillgänglig i appen och på vår webbplats.

## **8. Kontaktinformation**

Om du har några frågor eller funderingar kring denna integritetspolicy eller vår hantering av din personliga information, vänligen kontakta oss på [din e-postadress].

Tack för att du använder Gains! Vi strävar efter att ge dig en säker och berikande upplevelse.