Политика обработки персональных данных сервиса «Тренер: Похудение | Набор»

Редакция от 20 ноября 2026 года

Политика составлена по Федеральному закону от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (далее — Закон) и описывает, какие данные собирает сервис «Тренер: Похудение | Набор» (чат-бот @trener_pohudenie_bot, его версии в других мессенджерах и сайт trener-pohudenie.ru, далее — Сервис), зачем, где хранит, кому передаёт и как их удалить.

1. Оператор

Оператор персональных данных — [будет указано после оформления], ИНН [будет указано после оформления] (далее — Оператор).

Адрес для корреспонденции: [будет указано после оформления]. Электронная почта: [будет указано после оформления]. Поддержка: [будет указано после оформления].

Ответственный за организацию обработки персональных данных — Оператор лично.

2. Главное коротко

- Мы обрабатываем данные о здоровье (вес, рост, болезни, беременность, питание). Это особая категория данных — только с вашего отдельного письменного согласия (ст. 10 Закона).
- Данные хранятся на серверах в России (Москва).
- Чтобы Тренер отвечал, тексты сообщений, фото еды и голосовые без вашего имени, ника, номера телефона и ID в мессенджере передаются нейросетям в США (Anthropic, Google). Это трансграничная передача, на неё нужно ваше согласие.
- Посмотреть, что Сервис о вас знает, — «Что ты обо мне знаешь». Удалить всё — команда /udalit, сразу и навсегда.
- Сервис только для взрослых (18+).

3. Какие данные мы обрабатываем

3.1. Данные аккаунта

- идентификатор пользователя и чата в мессенджере, язык интерфейса;
- имя и ник в мессенджере — только для раздела администратора, нейросетям не передаются;
- адрес электронной почты, если вы его указали;
- часовой пояс.

3.2. Анкета

- пол, возраст, рост, вес, обхват талии, цель (похудение, набор массы, поддержание) и целевой вес;
- уровень физической активности и подготовки;
- беременность и кормление грудью;
- болезни, травмы, ограничения, принимаемые препараты («химия») — если вы их указали;
- курение, инвентарь, продукты, которые вы не едите, распорядок дня и смены.

3.3. Дневник и переписка

- записи о еде: блюда, граммы, калории, белки, жиры, углеводы, клетчатка, время;
- фото еды и этикеток — Сервис хранит только ссылку на файл в мессенджере 4 дня, сами изображения на наших серверах не сохраняются;

- голосовые сообщения и видеосообщения («кружки») — не хранятся; хранится только распознанный текст как обычное сообщение;
- вес и замеры, тренировки (упражнения, подходы, веса), отговорки, долги по активности, награды, временные обстоятельства («болею», «командировка»), самочувствие;
- ваши сообщения Тренеру и его ответы.

3.4. Платежи (после запуска оплаты)

- дата, сумма, тариф, идентификатор платежа, срок доступа, согласие на автопродление;
- данные банковской карты Оператор не получает и не хранит: их обрабатывает платёжный сервис-партнёр.

3.5. Технические данные

- журнал запросов к нейросетям: дата, назначение запроса, модель, объём и стоимость — без текста сообщений;
- журнал ошибок программы.

4. Зачем

Цель	Данные	Основание
Предоставить Сервис: дневник, расчёт нормы, ответы Тренера, меню, планы тренировок, опросы по расписанию	разделы 3.1–3.3	согласие на обработку персональных данных; согласие на обработку данных о здоровье
Оплата, чеки, учёт доступа	3.1, 3.4	исполнение договора (оферты), налоговое законодательство
Связь с вами: ответы на обращения, уведомления о списании, восстановление доступа	3.1	исполнение договора, согласие
Рассылки с предложениями и итогами	электронная почта	отдельное согласие на рассылки (необязательное)
Надёжность и безопасность Сервиса, разбор ошибок, контроль расходов	3.5	законный интерес Оператора

Данные не используются для принятия решений, порождающих для вас юридические последствия. Расчёты нормы, вердикты дня и недели делает программа автоматически: это подсказки, а не решения о ваших правах.

5. Что мы делаем с данными

Сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение, извлечение, использование, передача (предоставление, доступ) — только получателям из раздела 7, обезличивание, блокирование, удаление и уничтожение. Обработка автоматизированная.

6. Где хранятся данные

6.1. Базы данных Сервиса находятся в Российской Федерации: основной сервер — Москва (хостинг-провайдер Маклауд), резервная копия — на сервере другого хостинг-провайдера в России. Запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение и извлечение персональных данных граждан России ведутся в базах данных на территории России (ч. 5 ст. 18 Закона).

6.2. Запросы к мессенджеру Telegram и нейросетям проходят через промежуточный сервер (шлюз) во Франции по зашифрованному каналу. Шлюз данные не хранит и не записывает.

7. Кому передаются данные

7.1. Поставщики нейросетей (трансграничная передача)

Тренер, оценка еды по фото и распознавание голосовых работают на нейросетях:

- **Anthropic, PBC** (США) — основная нейросеть (модели Claude);
- **Google LLC** (США) — запасная нейросеть и распознавание голосовых и видеосообщений (модели Gemini).

Им передаются: текст ваших сообщений, фото еды, голосовые и видеосообщения, сведения анкеты (пол, возраст, рост, вес, цель, болезни, ограничения), записи дневника, нужные для ответа.

Им **не** передаются: имя, ник, номер телефона, ID в мессенджере, адрес электронной почты.

Поставщики обрабатывают данные по своим условиям для коммерческого API и по этим условиям не используют их для обучения моделей. США не входят в перечень государств, обеспечивающих адекватную защиту прав субъектов персональных данных; передача ведётся с вашего согласия (ст. 12 Закона) после уведомления Роскомнадзора.

7.2. Прочие получатели

- хостинг-провайдеры в России — хранение баз данных по поручению Оператора;
- платёжный сервис-партнёр — приём оплаты, автоплатежи, возвраты;
- ФНС России — сведения о расчётах через приложение «Мой налог»;
- государственные органы — только в случаях, прямо предусмотренных законом.

7.3. Мессенджеры

Вы общаетесь с Сервисом через мессенджер (Telegram, MAX). Мессенджер — самостоятельный оператор: он обрабатывает переписку по своим правилам, Оператор Сервиса на это не влияет.

Данные не продаются и не передаются для рекламы третьих лиц.

8. Сроки хранения

Данные	**Срок**
Анкета, дневник, замеры, тренировки	пока существует аккаунт или до отзыва согласия
Переписка с Тренером	45 дней, затем удаляется автоматически
Ссылки на фото еды	4 дня
Голосовые и видеосообщения	не хранятся (только распознанный текст в переписке)
Журналы запросов к нейросетям и ошибок	90 дней
Резервные копии базы	14 дней
Сведения о платежах и чеках	срок, установленный налоговым законодательством
Отметки о согласиях (вид, редакция, дата)	пока существует аккаунт; удаляются вместе с ним

Если аккаунт не используется больше 12 месяцев, Оператор вправе удалить его данные, предупредив в Сервисе.

9. Ваши права

Вы вправе (ст. 14–17 Закона):

- знать, какие данные о вас обрабатываются, — в Сервисе: «Ещё» → «Что ты обо мне знаешь» или по запросу на [будет указано после оформления];
- уточнить или исправить данные — в Сервисе или по запросу;
- удалить все данные и отозвать согласия — командой /udalit или письмом на [будет указано после оформления];
- отозвать согласие на рассылки отдельно, не удаляя аккаунт;

- обжаловать действия Оператора в Роскомнадзоре или в суде.

Ответ на запрос — в течение 10 рабочих дней с возможностью продления на 5 рабочих дней с объяснением причины.

После команды /udalit данные удаляются из основной базы и живой копии сразу, из резервных копий — в течение 14 дней по мере их замены. Отзыв согласия на обработку данных о здоровье делает работу Сервиса невозможной, поэтому равнозначен удалению аккаунта.

10. Как мы защищаем данные

- серверы защищены межсетевым экраном, вход только по ключу; доступ к базам данных — только у Оператора;
- каналы связи между серверами и с поставщиками нейросетей шифруются;
- в запросы к нейросетям не включаются имя, ник, телефон и ID в мессенджере;
- переписка и вспомогательные данные удаляются по срокам из раздела 8;
- резервные копии доступны только администратору сервера;
- при утечке Оператор уведомляет Роскомнадзор в течение 24 часов и сообщает о результатах расследования в течение 72 часов (ч. 3.1 ст. 21 Закона).

11. Несовершеннолетние

Сервис предназначен для лиц старше 18 лет. Если пользователь сообщает, что ему меньше 18, Сервис прекращает работу с ним и предлагает удалить данные.

12. Изменение политики

Новая редакция публикуется в Сервисе и на сайте. Если меняются цели обработки, состав данных или получатели, Сервис попросит заново принять документы.