

Privacy verklaring Mama Fit & Food

Laatst bijgewerkt: 2 juli 2026

Bij Mama Fit & Food ga ik zorgvuldig om met uw persoonsgegevens. Uw privacy is belangrijk. Ik zorg ervoor dat uw gegevens veilig worden verwerkt en uitsluitend worden gebruikt voor de doeleinden waarvoor u ze heeft verstrekt.

In deze privacyverklaring leest u welke persoonsgegevens ik verzamel, waarom ik deze verwerk en welke rechten u heeft.

1. Verantwoordelijke

Mama Fit & Food

Esther Wout
BGN-gewichtsconsulent
Aalsmeer

E-mailadres: info@mamafitfood.nl

Website: www.mamafitfood.nl

KVK nr: 99600994

BTW-id: NL005401994B79

2. Welke persoonsgegevens verwerk ik?

- Naam
- Adres
- Postcode en woonplaats
- E-mailadres
- Telefoonnummer
- Geboortedatum
- Lengte en gewicht
- Voedings- en leefstijlgegevens
- Meetgegevens (zoals gewicht, BMI, vetpercentage en spiermassa)
- Persoonlijke doelen en voortgang

Ik verwerk uitsluitend gegevens die noodzakelijk zijn voor een goede begeleiding en het uitvoeren van mijn dienstverlening.

3. Waarom verwerk ik uw persoonsgegevens?

- beantwoorden van vragen via het contactformulier;
- het opnemen van contact;
- het plannen en bevestigen van afspraken;
- het verzorgen van persoonlijke voedings- en leefstijlbegeleiding;
- het opstellen van een persoonlijk voedings- en beweegadvies;
- het bijhouden van uw voortgang;
- het versturen van begeleidingsplannen en terugkoppelingen;

- communicatie via e-mail, telefoon, WhatsApp of Zoom;
- het opstellen, versturen en verwerken van facturen;
- het voldoen aan wettelijke administratieverplichtingen.

4. Contactformulier

Via het contactformulier op de website vraag ik uitsluitend om naam, e-mailadres en telefoonnummer. Deze gegevens worden alleen gebruikt om contact met u op te nemen, uw vragen te beantwoorden en indien gewenst een afspraak of kennismakingsgesprek in te plannen.

5. Verwerking van gezondheidsgegevens

Tijdens een begeleidingstraject verwerk ik gezondheidsgegevens, zoals lengte, gewicht, BMI, vetpercentage, spiermassa en voedings- en leefstijlgegevens. Deze gegevens zijn noodzakelijk om een persoonlijk voedings- en leefstijladvies op maat te kunnen geven.

Gezondheidsgegevens worden uitsluitend verwerkt voor uw begeleiding, zorgvuldig beveiligd en vertrouwelijk behandeld. Ze worden niet met derden gedeeld, tenzij dit wettelijk verplicht is of u hiervoor vooraf toestemming heeft gegeven.

6. Begeleiding en cliëntdossier

Tijdens een begeleidingstraject houd ik een persoonlijk cliëntdossier bij. Dit dossier kan onder andere bestaan uit:

- intakegegevens;
- meetgegevens;
- voedings- en leefstijlinformatie;
- een persoonlijk begeleidingsplan;
- voortgangsnotities;
- evaluaties.

Deze gegevens worden zorgvuldig opgeslagen in beveiligde digitale documenten en uitsluitend gebruikt om u zo goed mogelijk te begeleiden.

Wanneer nodig ontvangt u een kopie van uw begeleidingsplan of andere relevante documenten.

7. Gebruik van de Eetmeter

Voor het analyseren van uw voedingspatroon kan gebruik worden gemaakt van de Eetmeter. Het gebruik hiervan is vrijwillig. De gegevens uit uw eetdagboek worden uitsluitend gebruikt om u persoonlijk voedingsadvies te geven.

8. Gebruik van externe diensten

Voor een goede uitvoering van mijn dienstverlening maak ik gebruik van externe diensten. Hieronder vallen onder andere:

- **e-Boekhouden.nl** voor de financiële administratie en facturatie;
- **Eetmeter** voor het analyseren van voedingsinname (indien u hiervan gebruikmaakt);
- **Zoom** voor online consulten;
- **WhatsApp** voor praktische communicatie, zoals het maken of verzetten van afspraken en het beantwoorden van korte vragen.

Deze partijen verwerken persoonsgegevens uitsluitend voor de dienstverlening waarvoor zij worden ingezet. Waar wettelijk vereist zijn passende afspraken gemaakt over de bescherming van persoonsgegevens.

9. Bewaartermijn

Uw persoonsgegevens worden niet langer bewaard dan noodzakelijk is.

Administratieve gegevens worden conform de fiscale bewaarplicht minimaal 7 jaar bewaard.

Cliëntgegevens worden niet langer bewaard dan noodzakelijk voor een goede begeleiding en het voldoen aan wettelijke verplichtingen.

10. Beveiliging

Mama Fit & Food neemt passende technische en organisatorische maatregelen om uw persoonsgegevens te beschermen tegen verlies, onbevoegde toegang of onrechtmatige verwerking.

Cliëntgegevens, meetgegevens en begeleidingsplannen worden zorgvuldig opgeslagen en zijn uitsluitend toegankelijk voor Mama Fit & Food.

11. Cookies

De website maakt gebruik van functionele en, indien ingesteld, analytische cookies om de website goed te laten functioneren en het gebruik van de website te verbeteren. Er worden geen marketingcookies geplaatst zonder uw toestemming.

12. Uw rechten

U heeft het recht om:

- uw persoonsgegevens in te zien;
- uw persoonsgegevens te laten corrigeren;
- uw persoonsgegevens te laten verwijderen, voor zover dit wettelijk is toegestaan;
- bezwaar te maken tegen de verwerking van uw persoonsgegevens;
- uw toestemming in te trekken;
- uw gegevens over te laten dragen aan een andere partij.

Wilt u gebruikmaken van één van deze rechten? Neem dan contact op via info@mamafitfood.nl.

13. Klachten

Heeft u een klacht over de verwerking van uw persoonsgegevens? Neem dan contact op met Mama Fit & Food. Komt u er met mij niet uit, dan kunt u een klacht indienen bij de Autoriteit Persoonsgegevens.

14. Wijzigingen

Mama Fit & Food behoudt zich het recht voor deze privacyverklaring te wijzigen. De meest actuele versie is altijd te vinden op deze website.