



## Terms of Use and Privacy Policy / [Termini d'uso e di Riservatezza](#)

### 1. Introduction

Welcome to 4Habits, an innovative digital solution designed to act as your personal compass towards a healthy and long-lived lifestyle. By focusing on four key factors—physical activity, nutrition, cognitive activity, and social interaction—we aim to help you achieve your wellness goals. Please read these Terms and Conditions ("Terms") carefully before using our mobile application ("App").

### 2. Acceptance of Terms

By downloading, installing, or using the App, you agree to be bound by these Terms. If you do not agree with these Terms, you may not use the App.

### 3. User Eligibility

You must be at least 18 years old to use the App. By using the App, you represent and warrant that you meet this age requirement.

### 4. Account Registration

To access certain features of the App, you may be required to register for an account. You agree to provide accurate, current, and complete information during the registration process and to update such information to keep it accurate, current, and complete. You are responsible for safeguarding your account information and for all activities that occur under your account.

### 5. Privacy Policy and GDPR Compliance

Our Privacy Policy describes how we collect, use, and disclose information about you. By using the App, you consent to our collection, use, and disclosure of your information as described in the Privacy Policy.

We are committed to complying with the General Data Protection Regulation (GDPR). As part of this commitment, we ensure that your personal data is:

- Processed lawfully, fairly, and in a transparent manner.
- Collected for specified, explicit, and legitimate purposes and not further processed in a manner that is incompatible with those purposes.



- Adequate, relevant, and limited to what is necessary in relation to the purposes for which it is processed.
- Accurate and, where necessary, kept up to date.
- Kept in a form which permits identification of data subjects for no longer than is necessary for the purposes for which the personal data is processed.
- Processed in a manner that ensures appropriate security of the personal data.

You have the following rights under the GDPR:

- The right to be informed about our data collection and use.
- The right to access the personal data we hold about you.
- The right to rectification if any personal data we hold about you is inaccurate or incomplete.
- The right to be forgotten – i.e., the right to ask us to delete any personal data we hold about you.
- The right to restrict (i.e., prevent) the processing of your personal data.
- The right to data portability (obtaining a copy of your personal data to re-use with another service or organization).
- The right to object to us using your personal data for particular purposes.
- Rights with respect to automated decision making and profiling.

If you have any questions about your rights under GDPR, please contact us at [info@xmetrix.it](mailto:info@xmetrix.it).

## **6. Use of the App**

You agree to use the App only for lawful purposes and in accordance with these Terms. You agree not to use the App:

- In any way that violates any applicable federal, state, local, or international law or regulation.
- For the purpose of exploiting, harming, or attempting to exploit or harm minors in any way.
- To send, knowingly receive, upload, download, use, or re-use any material which does not comply with these Terms.

## **7. Location Data**

The App collects and uses your location data to provide personalized content and enhance your user experience. By using the App, you consent to the collection, use, and storage of your location data as described in this policy. The location data is used to offer tailored recommendations, content, and services that are relevant to your specific geographical area.



We ensure that your location data is processed in compliance with the General Data Protection Regulation (GDPR) and other applicable privacy laws. Your location data will not be shared with third parties without your explicit consent, except as required by law.

Please note that the App requires background location services to accurately track workout and movement-related activities. If you do not wish to share your location data, you may disable location services on your device. However, doing so may limit the functionality and personalization features of the App.

## **8. Health & Wellness Data Tracking**

The app collects and processes step count data to track light workout activity and physical movement progress.

We may collect step count data from Health Connect (Android) or Apple Health (iOS) to support fitness goals. This data is used to monitor daily step count, track workout progress, and store historical activity data.

Step count data is securely stored on your device. We do not share this data with third parties without your explicit consent, and if you delete your account, your data is permanently erased.

Users have full control over step tracking permissions and can enable or disable tracking at any time in device settings. Access to Health Connect or Apple Health can be revoked through their respective settings, and the app only collects data with explicit user permission.

## **9. Health and Wellness Disclaimer**

The App provides information and guidance on physical activity, nutrition, cognitive activity, and social interaction. However, it is not a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of your physician or other qualified health providers with any questions you may have regarding a medical condition. Never disregard professional medical advice or delay in seeking it because of something you have read on the App.

## **10. Subscription and Payments**

Some features of the App may require a subscription or payment. If you choose to purchase a subscription or make a payment, you agree to the pricing, payment, and billing policies as set forth on the App. All payments are non-refundable except as required by law.

**App Store Users:** Use of the 4Habits iOS app is also subject to Apple's Standard End User License Agreement (EULA), available at <https://www.apple.com/legal/internet-services/itunes/dev/stdeula/>.

## **11. Intellectual Property Rights**



The App and its entire contents, features, and functionality are owned by the App's developers, licensors, or other providers and are protected by intellectual property laws. You may use the App for your personal, non-commercial use only.

## **12. Termination**

We may terminate or suspend your account and access to the App at our sole discretion, without prior notice or liability, for any reason, including if you breach these Terms.

## **13. Limitation of Liability**

To the fullest extent permitted by law, the App's developers, licensors, or other providers will not be liable for any indirect, incidental, special, consequential, or punitive damages, including, without limitation, loss of profits, data, use, goodwill, or other intangible losses, resulting from:

- Your use of or inability to use the App.
- Any unauthorized access to or use of our servers and/or any personal information stored therein.
- Any interruption or cessation of transmission to or from the App.

## **14. Governing Law**

These Terms are governed by and construed in accordance with the Italian laws, without regard to its conflict of law principles.

## **15. Changes to Terms**

We may modify these Terms at any time by posting the revised terms on the App. Your continued use of the App following the posting of changes constitutes your acceptance of such changes.

## **16. Contact Information**

If you have any questions about these Terms, please contact us at [info@xmetrix.it](mailto:info@xmetrix.it).

By using the App, you acknowledge that you have read, understood, and agree to be bound by these Terms and Conditions.



## **Termini d'uso e di Riservatezza / [Terms of Use and Privacy Policy](#)**

### **1. Introduzione**

Benvenuto in 4Habits, una soluzione digitale innovativa progettata per fungere da bussola personale verso uno stile di vita sano e longevo. Concentrandoci su quattro fattori chiave: attività fisica, alimentazione, attività cognitiva e interazione sociale, miriamo ad aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere. Si prega di leggere attentamente i presenti Termini e Condizioni ("Termini") prima di utilizzare la nostra applicazione mobile ("App").

### **2. Accettazione dei Termini**

Scaricando, installando o utilizzando l'App, accetti di essere vincolato dai presenti Termini. Se non sei d'accordo con questi Termini, non puoi utilizzare l'App.

### **3. Idoneità dell'utente**

Devi avere almeno 18 anni per utilizzare l'App. Utilizzando l'App, dichiari e garantisci di soddisfare questo requisito di età.

### **4. Registrazione dell'account**

Per accedere ad alcune funzionalità dell'App, potrebbe essere necessario registrare un account. L'utente accetta di fornire informazioni accurate, attuali e complete durante il processo di registrazione e di aggiornare tali informazioni per mantenerle accurate, attuali e complete. Sei responsabile della salvaguardia delle informazioni del tuo account e di tutte le attività che si verificano sotto il tuo account.

### **5. Informativa sulla privacy e conformità al GDPR**

La nostra Informativa sulla privacy descrive come raccogliamo, utilizziamo e divulghiamo le informazioni su di te. Utilizzando l'App, acconsenti alla raccolta, all'utilizzo e alla divulgazione delle tue informazioni come descritto nell'Informativa sulla privacy.

Ci impegniamo a rispettare il Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR). Nell'ambito di questo impegno, ci assicuriamo che i tuoi dati personali siano:

- Trattati in modo lecito, equo e trasparente.
- Raccolti per scopi determinati, espliciti e legittimi e non ulteriormente trattati in modo incompatibile con tali scopi.
- Adeguati, pertinenti e limitati a quanto necessario rispetto alle finalità per le quali sono trattati.
- Accurato e, ove necessario, aggiornato.



- Conservati in una forma che consenta l'identificazione degli interessati per un periodo non superiore a quello necessario agli scopi per i quali i dati personali sono trattati.
- Trattati in modo tale da garantire un'adeguata sicurezza dei dati personali.

Hai i seguenti diritti previsti dal GDPR:

- Il diritto di essere informati sulla nostra raccolta e utilizzo dei dati.
- Il diritto di accedere ai dati personali che conserviamo su di te.
- Il diritto di rettifica se i dati personali che conserviamo su di te sono inaccurati o incompleti.
- Il diritto all'oblio – ovvero il diritto di chiederci di cancellare tutti i dati personali che conserviamo su di te.
- Il diritto di limitare (ovvero impedire) il trattamento dei tuoi dati personali.
- Il diritto alla portabilità dei dati (ottenere una copia dei propri dati personali da riutilizzare con un altro servizio o organizzazione).
- Il diritto di opporsi all'utilizzo dei tuoi dati personali per scopi particolari.
- Diritti rispetto al processo decisionale automatizzato e alla profilazione.

Se hai domande sui tuoi diritti ai sensi del GDPR, contattaci all'indirizzo [info@xmetrix.it](mailto:info@xmetrix.it).

## **6. Utilizzo dell'App**

Accetti di utilizzare l'App solo per scopi legittimi e in conformità con i presenti Termini. L'utente accetta di non utilizzare l'App:

- In qualsiasi modo che violi qualsiasi legge o regolamento federale, statale, locale o internazionale applicabile.
- Allo scopo di sfruttare, danneggiare o tentare di sfruttare o danneggiare i minori in qualsiasi modo.
- Inviare, ricevere, caricare, scaricare, utilizzare o riutilizzare consapevolmente qualsiasi materiale che non sia conforme ai presenti Termini.

## **7. Dati sulla posizione**

L'App raccoglie e utilizza i dati sulla tua posizione per fornire contenuti personalizzati e migliorare la tua esperienza utente. Utilizzando l'App, acconsenti alla raccolta, all'utilizzo e all'archiviazione dei dati sulla tua posizione come descritto nella presente policy. I dati sulla posizione vengono utilizzati per offrire consigli, contenuti e servizi personalizzati pertinenti alla tua specifica area geografica.

Garantiamo che i dati sulla tua posizione siano trattati in conformità con il Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR) e altre leggi sulla privacy applicabili. I tuoi dati sulla posizione non saranno condivisi con terzi senza il tuo esplicito consenso, ad eccezione di quanto richiesto dalla legge.



Si prega di notare che l'App richiede i servizi di localizzazione in background per tracciare accuratamente le attività di allenamento e movimento. Se non desideri condividere i dati sulla tua posizione, puoi disattivare i servizi di localizzazione sul tuo dispositivo. Tuttavia, ciò potrebbe limitare le funzionalità e le caratteristiche di personalizzazione dell'App.

## **8. Tracciamento Dati sulla Salute e Benessere**

L'app raccoglie ed elabora i dati sui passi per monitorare l'attività fisica. Possiamo raccogliere i dati sui passi da Health Connect (Android) o Apple Health (iOS) per supportare gli obiettivi di fitness. Questi dati vengono utilizzati per monitorare il conteggio giornaliero dei passi, tracciare i progressi dell'allenamento e archiviare i dati storici sull'attività fisica.

I dati sui passi vengono archiviati in modo sicuro sul dispositivo. Non condividiamo questi dati con terze parti senza il tuo esplicito consenso e, se elimini il tuo account, i tuoi dati vengono cancellati definitivamente.

Gli utenti hanno il pieno controllo sulle autorizzazioni di monitoraggio dei passi e possono attivare o disattivare il tracciamento in qualsiasi momento dalle impostazioni del dispositivo. L'accesso a Health Connect o Apple Health può essere revocato tramite le rispettive impostazioni, e l'app raccoglie i dati solo con il consenso esplicito dell'utente.

## **9. Dichiarazione di non responsabilità su salute e benessere**

L'App fornisce informazioni e indicazioni su attività fisica, alimentazione, attività cognitiva e interazione sociale. Tuttavia, non sostituisce la consulenza, la diagnosi o il trattamento medico professionale. Chiedi sempre il parere del tuo medico o di altri operatori sanitari qualificati per qualsiasi domanda tu possa avere in merito a una condizione medica. Non ignorare mai il consiglio medico professionale o ritardare nel richiederlo a causa di qualcosa che hai letto sull'App.

## **10. Abbonamento e pagamenti**

Alcune funzionalità dell'App potrebbero richiedere un abbonamento o un pagamento. Se scegli di acquistare un abbonamento o di effettuare un pagamento, accetti le politiche di prezzo, pagamento e fatturazione stabilite sull'App. Tutti i pagamenti non sono rimborsabili, ad eccezione di quanto richiesto dalla legge.

**Utenti dell'App Store:** l'utilizzo dell'app iOS 4Habits è inoltre soggetto al Contratto di licenza per l'utente finale (EULA) standard di Apple, disponibile all'indirizzo <https://www.apple.com/legal/internet-services/itunes/dev/stdeula/>.

## **11. Diritti di proprietà intellettuale**



L'App e tutti i suoi contenuti, caratteristiche e funzionalità sono di proprietà degli sviluppatori, dei concessionari di licenza o di altri fornitori dell'App e sono protetti dalle leggi sulla proprietà intellettuale. Puoi utilizzare l'App solo per uso personale e non commerciale.

## **12. Risoluzione**

Possiamo chiudere o sospendere il tuo account e l'accesso all'App a nostra esclusiva discrezione, senza preavviso o responsabilità, per qualsiasi motivo, incluso in caso di violazione dei presenti Termini.

## **13. Limitazione di responsabilità**

Nella misura massima consentita dalla legge, gli sviluppatori, i concessionari di licenza o altri fornitori dell'App non saranno responsabili per eventuali danni indiretti, incidentali, speciali, consequenziali o punitivi, inclusi, a titolo esemplificativo, perdita di profitti, dati, utilizzo, avviamento, o altre perdite immateriali, derivanti da:

- L'utilizzo o l'impossibilità di utilizzare l'App.
- Qualsiasi accesso o utilizzo non autorizzato dei nostri server e/o di qualsiasi informazione personale ivi memorizzata.
- Qualsiasi interruzione o cessazione della trasmissione da o verso l'App.

## **14. Legge applicabile**

Le presenti Condizioni sono regolate e interpretate in conformità con le leggi italiane, indipendentemente dai principi di conflitto di leggi.

## **15. Modifiche ai Termini**

Possiamo modificare i presenti Termini in qualsiasi momento pubblicando i termini modificati sull'App. L'uso continuato dell'App dopo la pubblicazione delle modifiche costituisce l'accettazione di tali modifiche.

## **16. Informazioni di contatto**

In caso di domande sui presenti Termini, contattarci all'indirizzo [info@xmetrix.it](mailto:info@xmetrix.it).

Utilizzando l'App, riconosci di aver letto, compreso e accettato di essere vincolato dai presenti Termini e Condizioni.