

Projekt: Quantified Self

www.quantifiedself.com



Alica Linda Wagner

2.Hausaufgabe, Crossmedia



Lose It!

„2 von 3 Amerikanern sind zu dick-

Tendenz steigend !“

Quelle: Spiegel

Lose It!





Lose It!

Startseite



Sign in

Remember me

[Forgot your password?](#)

- Home
- Screenshots
- FAQ
- Support
- Blog
- Contact

Budget	Food	Exercise	Net	Under
2,341	2,106	-130	1,976	365

Breakfast: 448 [search & add food](#)

- Eggs, scrambled
- Juice, orange
- Bacon, brd/pan fried/rstd

Lunch: 511

- Sandwich, turkey ham che
- Tea, iced, lemon, swtnd, r

Dinner: 641

- Chicken, broiler/fryer, bre
- Broccoli, stmd
- Potatoes, w/skin, baked, med, 2 1/4"-3 1/4" 1 Each 163

Snacks: 506 [search & add food](#)

- Apples, fresh, med, 3" 1 Each 95

My Plan

↓ 12 lbs.
since Feb 26, 2010
Your goal is to lose 15 lbs.

Date	Weight (lbs)
2/26/2010	148
6/6/2010	136

Succeed at weight loss with Lose It!

- The average Lose It! user loses 12.3 lbs.
- 86% of our active users have lost weight
- 96% of users who use Lose It! for 4 weeks lose weight
- Lose It! has helped users lose:

6,375,795 lbs



Sign Up for Lose It! It's Free!



BMI

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Messzahl zur Bewertung des Gewichts. Er berechnet sich aus dem **Gewicht**, geteilt durch die Größe im Quadrat.

Formel:

$$\text{BMI} = \text{Körpermasse (kg)} / \text{Körpergröße (m)} \times 2$$

Persönliche Daten

- Geschlecht
- Geburtstag
- **Zielgewicht**



Lose It!

AT&T 3G 7:33 94%

Goals Program New Program

Starting Weight	389.8 lbs >
Current Weight	292.8 lbs >
Goal Weight	250 lbs >
Gender	Male >
Height	6 Feet, 2 Inches >
Birthday	Aug 28 1974 >
My Plan	Lose 2 lbs per week >
Daily Calorie Budget	2,385 >



Tue, Nov 18				
Budget	Food	Exercise	Net	Under
1,911	785	-243	542	1,370
Breakfast: 330				
	Cereal, corn flakes 1 Cup		110	>
	Milk, 1% 1 Cup		110	>
	Juice, orange 8 Fluid ounces		110	>
Lunch: 455				
	Sandwich, turkey 1 Each		360	>
	Apples, fresh 1 Each		95	>
Exercise: 243				
	Stationary Bicycle Moderate — 30 Min		243	>
				
My Day	Log	Goals	More	

Budget

diese Zahl an Kalorien dürfen pro Tag verzehrt werden

Food

Summe derer Kalorien, der schon verzehrten Nahrungsmittel

Exercise

Kalorienangabe derer, die durch Sport verbraucht wurden.

Net

Kaloriendifferenz von Food und Exercise

Under

Diese Kalorienzahl darf noch verzehrt werden



Lose It!

Today This Week Nutrients

Thursday, Aug 25 2011

Fat	70.3g	49%
Saturated Fat	25.8g	
Cholesterol	578.5mg	
Sodium	1,835.3mg	
Carbohydrates	109.9g	34%
Fiber	4.8g	
Sugars	35.5g	
Protein	52.8g	16%

Week of Sep 19 2011 (daily avg)

Fat	0g
Saturated Fat	0g
Cholesterol	0mg
Sodium	0mg
Carbohydrates	0g
Fiber	0g
Sugars	0g
Protein	0g

My Day Log Friends Goals More

iPod 1:53 PM

Today This Week Nutrients

Tuesday, Jul 14 2009

0 500 1,000 1,500 2,000 2,500 3,000

Budget

Daily calorie budget	2,300
Food calories consumed	2,881
Exercise calories burned	260
Net calories so far today	2,621

I was **321** calories over my daily budget

Add Food Add Exercise

My Day Log Friends Goals More

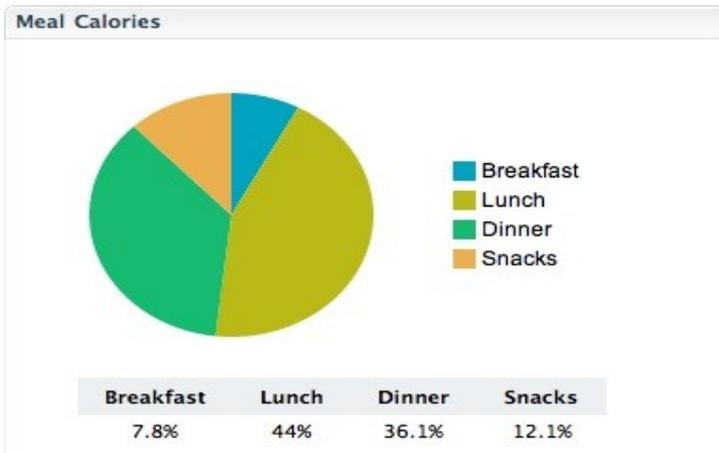


Lose It!



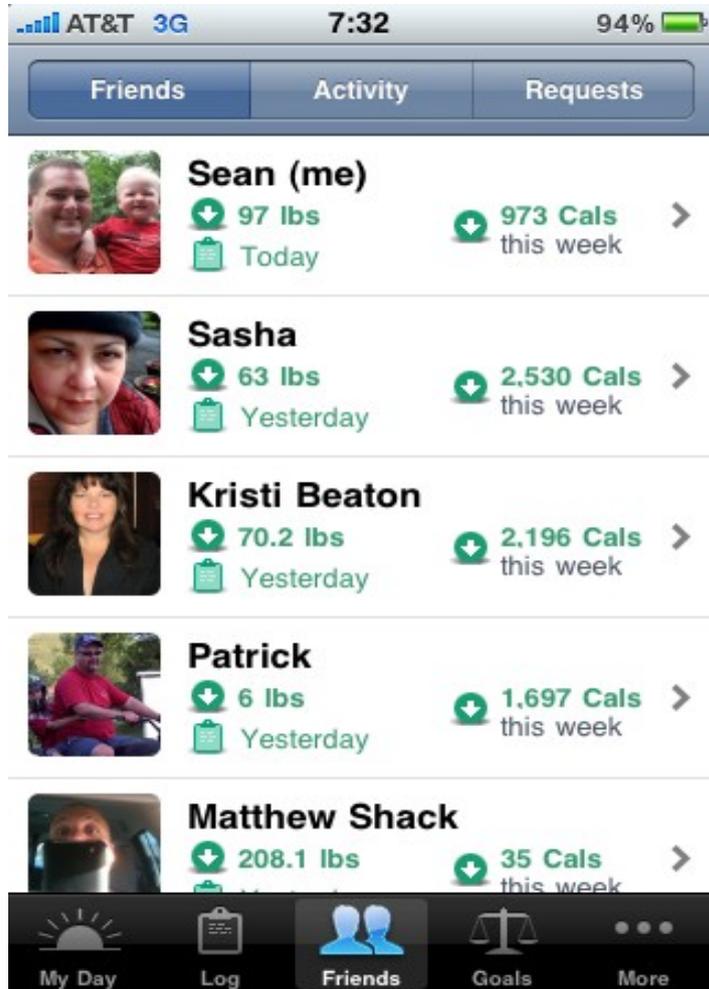
Nutrient Calories

Fat	111g	40.2%
Protein	76g	12.2%
Carbohydrates	297g	47.6%



Essverhalten wird anhand von verschiedenen Skalen noch einmal deutlich gemacht.

- Übersicht über verzehrte Kalorien
Proteine
Kohlenhydrate
- Dies zu den verschiedenen Mahlzeiten:
Breakfast
Lunch
Dinner
Snaks



Motivation durch

- Kontakt mit anderen Nutzern
- Austausch von Erfahrungen
- Tips und Tricks
- Neue Bekanntschaften



Lose It!



Zielorientierung

=

Motivation

=

Ziele erreicht

=

Erfolg/Selbstbewusstsein



Lose It!

**DON'T LOSE FAITH,
LOSE WEIGHT**



Erfolge laut Lose It ! :

- Benutzer verlieren im durchschnitt 8 Pfund
- 86% der Nutzer hatten schon nach 4 Wochen sichtliche Erfolge
- 96% der Nutzer haben mit Erfolg dazu beigetragen andere zu motivieren und diese auch weiterhin zu unterstützen