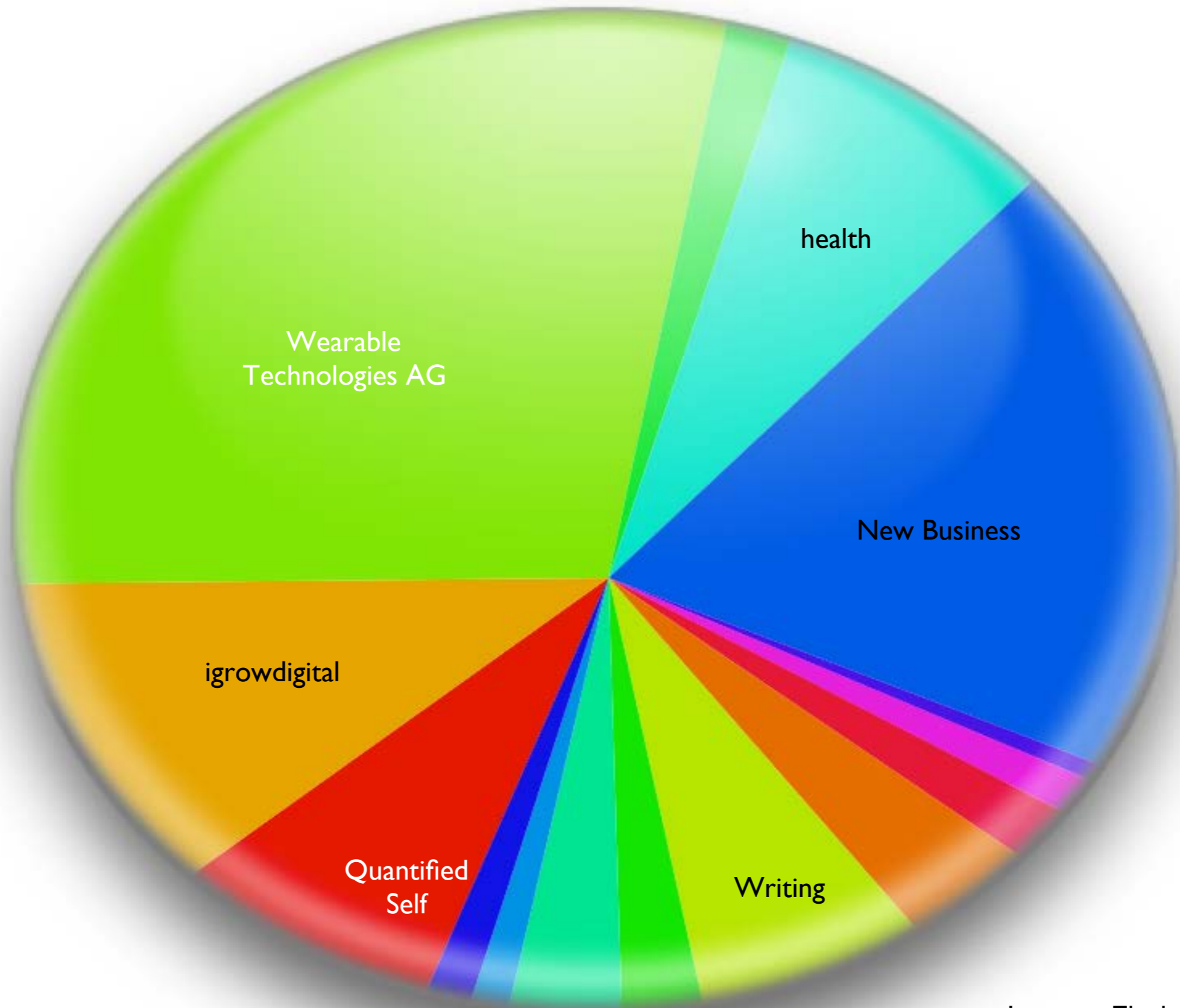


Quantified Self

Europe 2014



Q1/14



Heute						
19	Mo., 5	Di., 6	Mi., 7	Do., 8	Fr., 9	Sa., 10
Ganztägig	Mobile Monday Zurich					QS Europe Conference
06:00						
07:00	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück
	07:00 Cardio / Fitness / Mo...	07:00 Cardio / Fitness / Mo...	07:00 Cardio / Fitness / Mo...	07:00 Cardio / Fitness / Mo...	07:00 Cardio / Fitness / Mo...	07:00 Cardio / Fitness / Mo...
08:00	Duschen / Körperpfl...	Duschen / Körperpfl...	Duschen / Körperpfl...	Duschen / Körperpfl...	Duschen / Körperpfl...	Duschen / Körperpfl...
09:00						08:30 Zimmer sauber, Technik in Schuss
10:00						
11:00						10:30 Mails abarbeiten
12:00						
	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13:00	Stretching, Atem &...	Stretching, Atem &...	Stretching, Atem &...	Stretching, Atem &...	Stretching, Atem &...	Stretching, Atem &...
	Catnap	Catnap	Catnap	Catnap	Catnap	Solarium
14:00						Einkaufen Basis, Re...
15:00						
						15:00 Posten, linkbuilding
16:00						
						16:15 Lesen, Recherche
17:00						
18:00	18:00 Dinner	18:00 Dinner	18:00 QS Big Date	18:00 Dinner	18:00 Dinner	18:00 Dinner
19:00	Aufgaben planen	Aufgaben planen	19:00 QS Discussi ons #2 - Personal	Aufgab...	Aufgaben planen	Aufgaben planen
20:00						19:00 Wochenreview

Ganztägig

📅 Johannes Sperr, 3...

📅 Roman Rueck, 30....

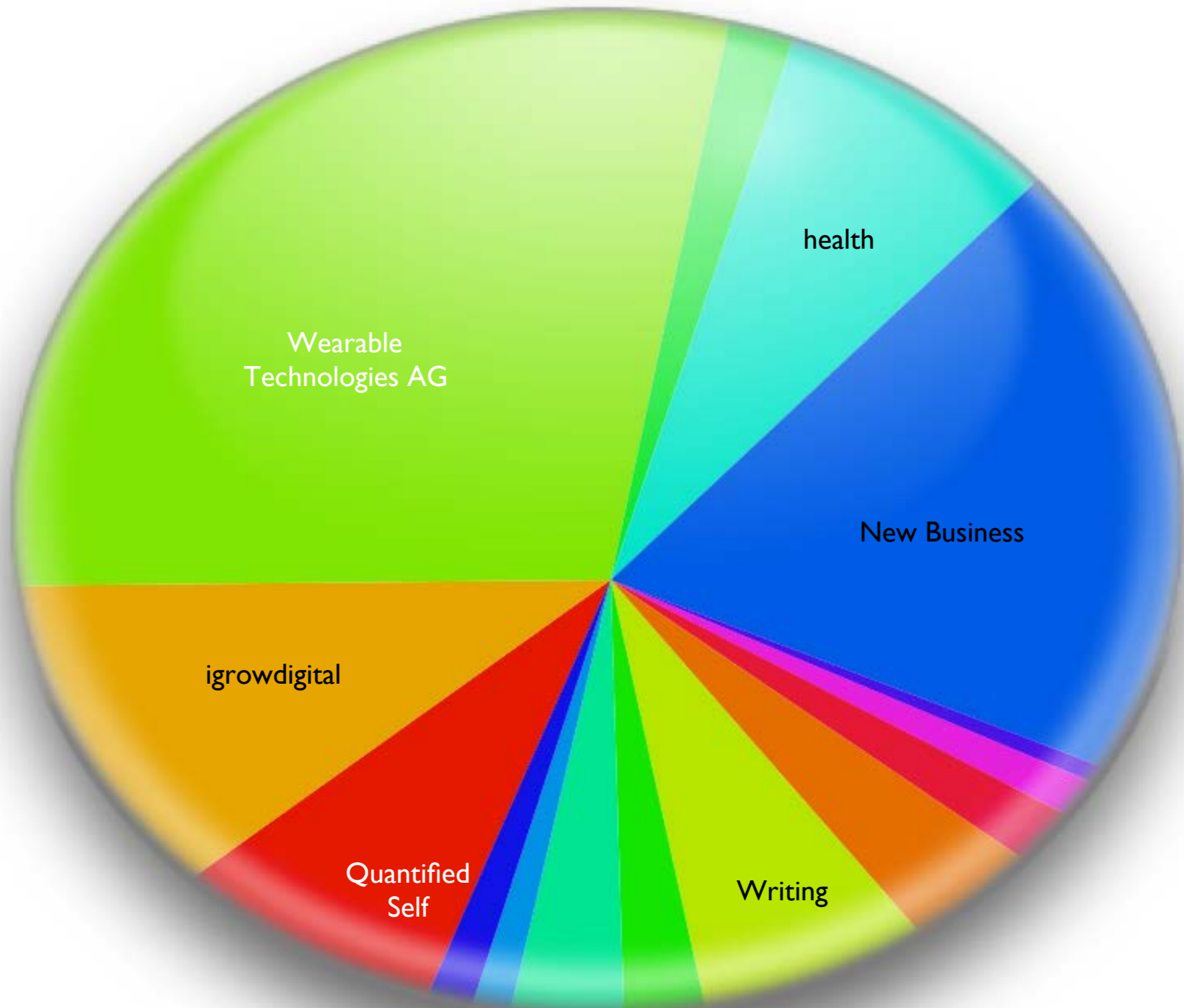
📅 Stefanie Lang (Ge...

Vortrag QS und Wea...

Time	Mo., 31	Di., 1	Mi., 2	Do., 3	Fr., 4	Sa., 5
07:00	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	06:30 Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	
08:00	07:00 Cardio / Fitness / Mo... Duschen / Körperpfl...	07:00 Cardio / Fitness / Mo... Duschen / Körperpfl...	07:00 Cardio / Fitness / Mo... Duschen / Körperpfl...	07:30 Cardio / Fitness / Mo... Duschen / Körperpfl...	07:00 Cardio / Fitness / Mobilität Duschen / Körperpfl...	08:30 Aufstehen, Frühstück Cardio / Fitness / Mo... Duschen / Körperpfl...
09:00	08:45 WT News Roundup — [WT]	09:00 Artikel Stefan posten	08:30 Dreh NTV Vor alter Pinakothek	Support Narrative	Div.	08:30 Duschen / Körperpfl...
10:00				10:00 Buch	10:00 Buch fertig und raus, QS Speaker Anfrage	10:00 Good School Lagerstr. 36
11:00		11:00 ntv vorbereiten		Überweisungen		
12:00	Vorbesprechung ntv Lunch	Lunch		Buch Lunch	11:30 Packen Lunch	
13:00	Stretching, Atem &... Catnap	Stretching, Atem &... Catnap		Stretching, Atem &... Catnap	13:00 Packen	
14:00	Absprache Hubraum	Unterlagen SEP ans... KV, Steuer,	13:45 Vitamin D Mangel mit Max besprechen, S...	14:00 Dreh Datarella Oskar-von-Miller-Ri...		
15:00	14:45 Artikel SmartGlasses posten — [WT]	15:15 Zimmer sauber machen				
16:00	16:13		WT News Roundup	15:45 Einkaufen, Schneider	15:30 Mails	
17:00	17:00 Buch		17:00 Buch	Klärung TV Team bei...	16:30 Show & Tell vorbereitet	
18:00	18:00 Dinner	18:00 Dinner	18:00 Dinner	Telefonat Walter		
19:00	Aufgaben planen Unterlagen SEP ans...	Telefon... Aufgab...	Aufgabe... Steuer	Buch 19:15 Dinner	18:30 Präsentationen	
20:00	20:00		20:00 DIV	Aufgabe... 20:30		20:00 Austausch Arne. Self

other work

Q1 / 2014





QI Goals

Eat Healthy

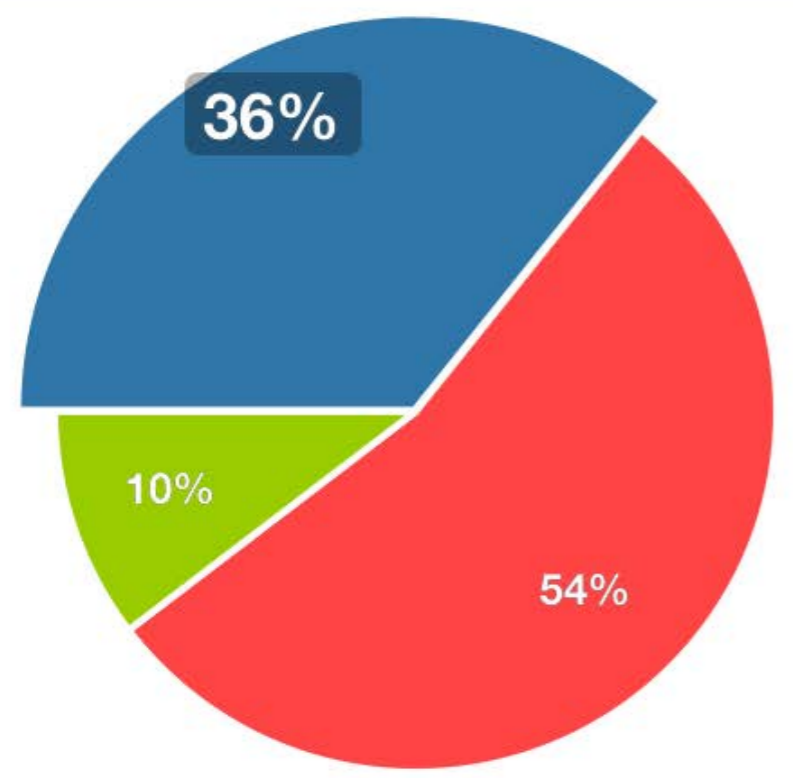
Get in Shape

Increase Performance

Ernährung

SO | 16.03.2014

Kalorien-Analyse

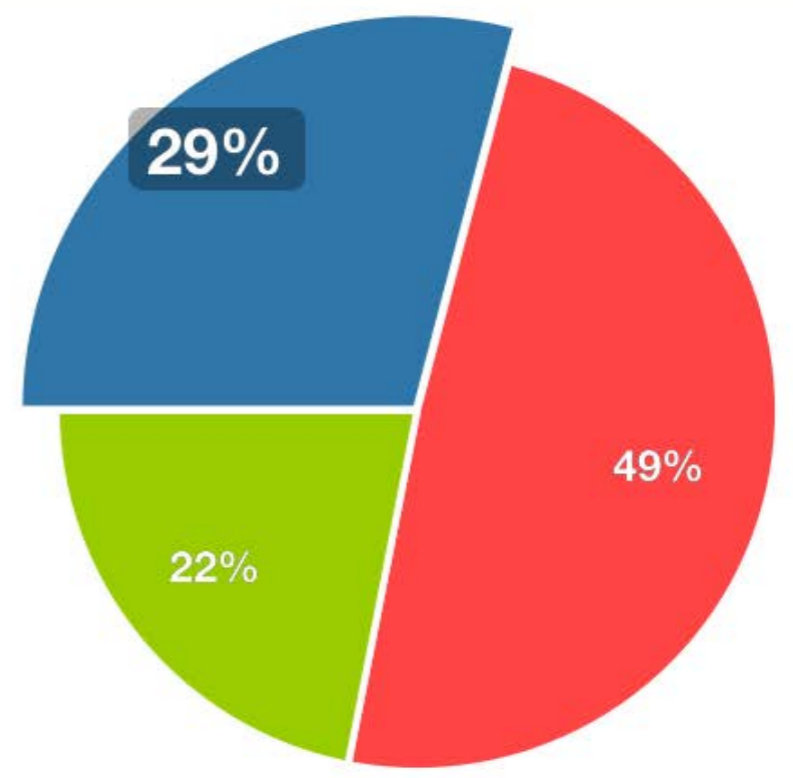


	Gesamt	Ziel
■ Kohlenhydrate	36%	50%
■ Fette	54%	30%
■ Eiweiß	10%	20%

Ernährung

DO | 06.02.2014

Kalorien-Analyse



	Gesamt	Ziel
■ Kohlenhydrate	29%	50%
■ Fette	49%	30%
■ Eiweiß	22%	20%



Breakfast: Bulletproof Coffee

Telekom.de 21:12 5 %

Tagebuch

SO | 16.03.2014

1.990 ZIEL	+1.615 ERNÄHRUNG	-0 TRAINING	1.615 NETTO	375 VERBLEIBEND
---------------	---------------------	----------------	----------------	--------------------

Frühstück 367 Kcal

- Mct Oil
Now Sports, 1 tablespoon (15ml) 100
- Kokosfett
Rapunzel, 10 g 90
- Extra Butter - Ungesalzen
Kerrygold, 30 g 177

Mittagessen 414 Kcal

Navigation icons: Home, Edit, Chart



Lunch: Green Smoothie





Tagebuch



SO | 16.03.2014



1.990
ZIEL

+1.641
ERNÄHRUNG

-0
TRAINING

1.641
NETTO

349
VERBLEIBEND

Mittagessen

440 Kcal



Avocado - Haas

Avocado, Raw, Haas. Bumpy Skin. (Without S...

72

Rucola

50 gramos de Rucola

14

Leinsamen Bio

Alnatura, 12,5 g

60

Apfel

Versch, 1 medium apple

80

Banane

Frucht, 126 g

116

Bio Hanf-Protein Pur, 500 g

Raab Vitalfood, 15 g

52

Macca Powder

Natural Zing Macca Powder, 1 teaspoon

20

Möhre

100 g

26





Tagebuch



SO | 16.03.2014



1.990
ZIEL

+1.779
ERNÄHRUNG

-0
TRAINING

1.779
NETTO

211
VERBLEIBEND

Abendessen

676 Kcal



Champignons, Frisch, Roh
100 g

20

Green Zucchini
196 g

31

Kartoffelpuffer
150 g

404

Mandelcreme
Rapunzel, 12,5 g

83

Tomaten Passiert
K-Classic Bio, 100 g

25

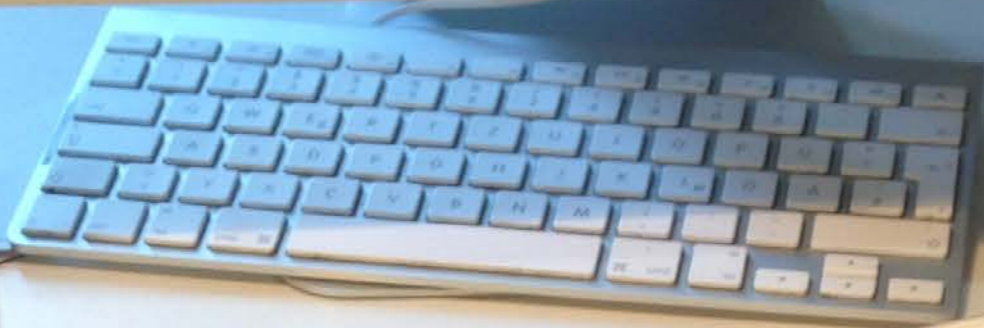
Olivenöl
Alnatura, 12,5 g

112

Snacks

297 Kcal







Tagebuch



SO | 16.03.2014



1.990
ZIEL

+1.779
ERNÄHRUNG

-0
TRAINING

1.779
NETTO

211
VERBLEIBEND

Abendessen

676 Kcal

Snacks

297 Kcal

Whiskey

Teacher's, 50 ml

112

Wasabi Peas

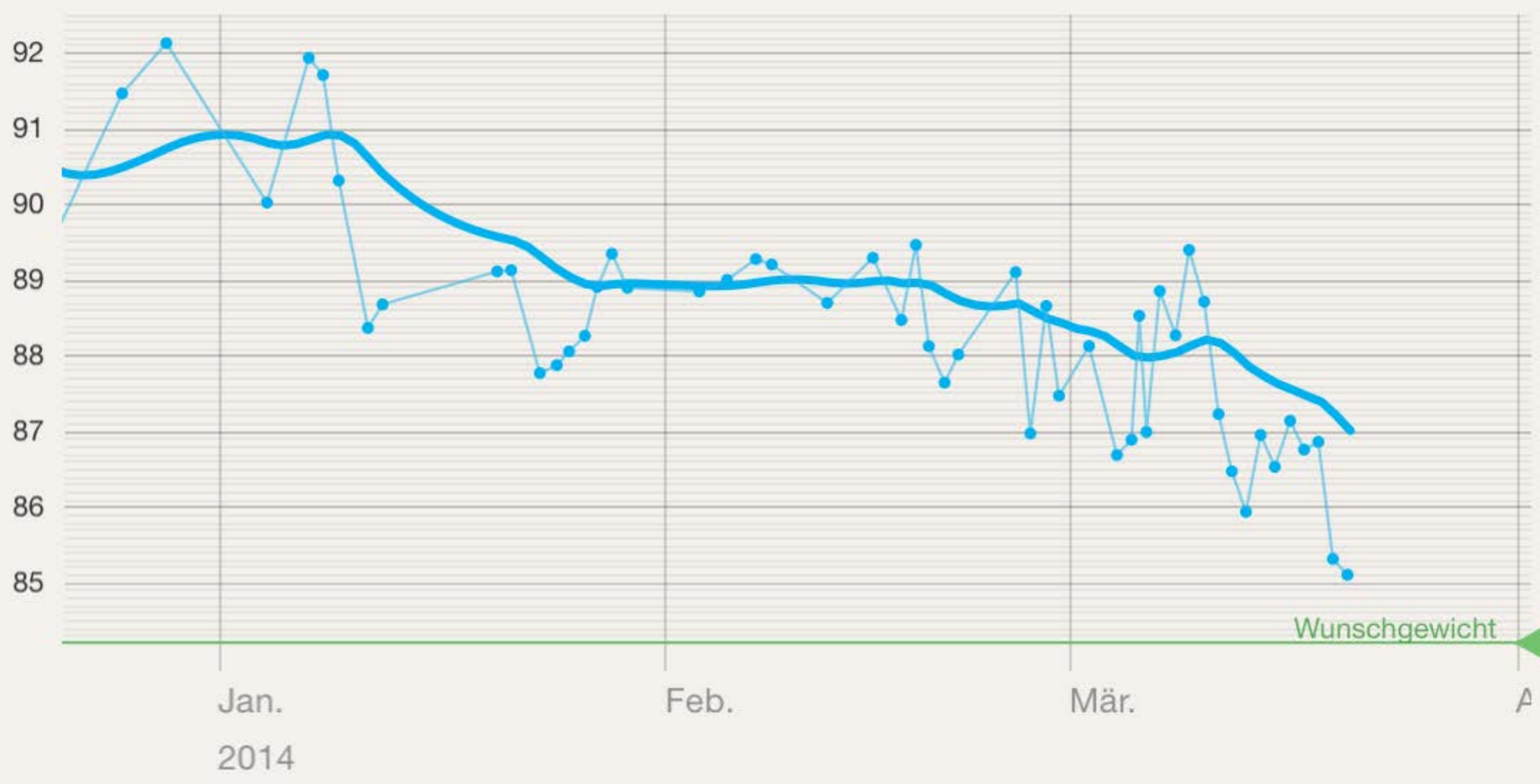
Marks and Spencers, 50 g

185





2 w 1 m 3 m 6 m 1 j Alle







Ganztägig	Mo., 31	Di., 1	Mi., 2	Do., 3	Fr., 4	Sa., 5	So., 6
06:00				BarCamp Health-IT 2.0		Vortrag QS und Wearables, Good School	
06:30	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück
07:00	Cardio / Fitness / Mobilität	Cardio / Fitness / Mobilität	Cardio / Fitness / Mobilität	Cardio / Fitness / Mobilität	Cardio / Fitness / Mobilität	Cardio / Fitness / Mobilität	Cardio / Fitness / Mobilität
08:00	Duschen / Körperpflege	Duschen / Körperpflege	Duschen / Körperpflege	Duschen / Körperpflege	Duschen / Körperpflege	Duschen / Körperpflege	Duschen / Körperpflege
09:00						08:30 Zimmer sauber, Technik in Schuss	
10:00							
11:00						10:30 Mails abarbeiten	
12:00							
12:15	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13:00	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap	Stretching, Atem & Ohrenübung Catnap
14:00						14:00 Posten, linkbuilding	
15:00							
16:00							
17:00						16:15 Lesen, Recherche	
18:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner
19:00	Aufgaben planen	Aufgaben planen	Aufgaben planen	Aufgaben planen	Aufgaben planen	19:00 Wochenreview	
20:00							
21:00							

Cheat Day
(sometimes Cheat Days :)





QI Goals

Eat Healthy

Get in Shape

Increase Performance

Weightlifting rocks!

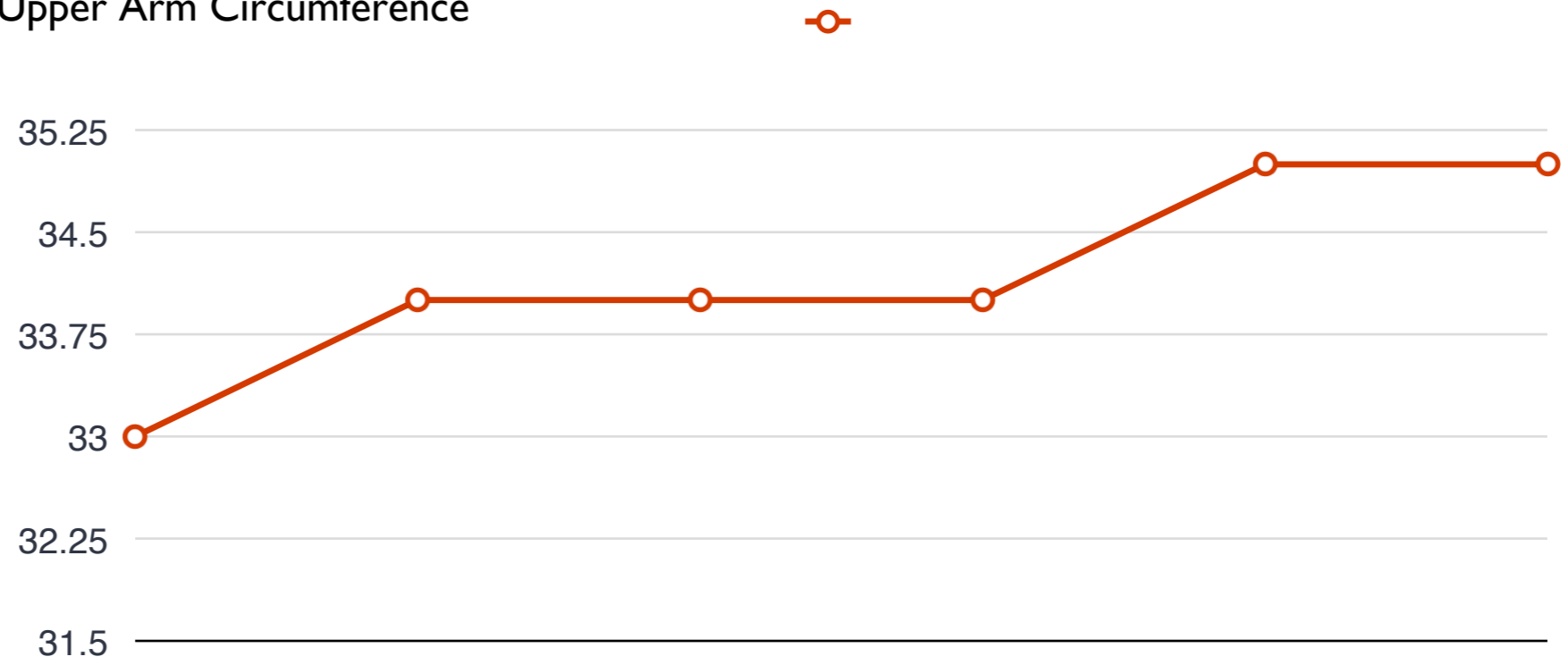


Cardio too!



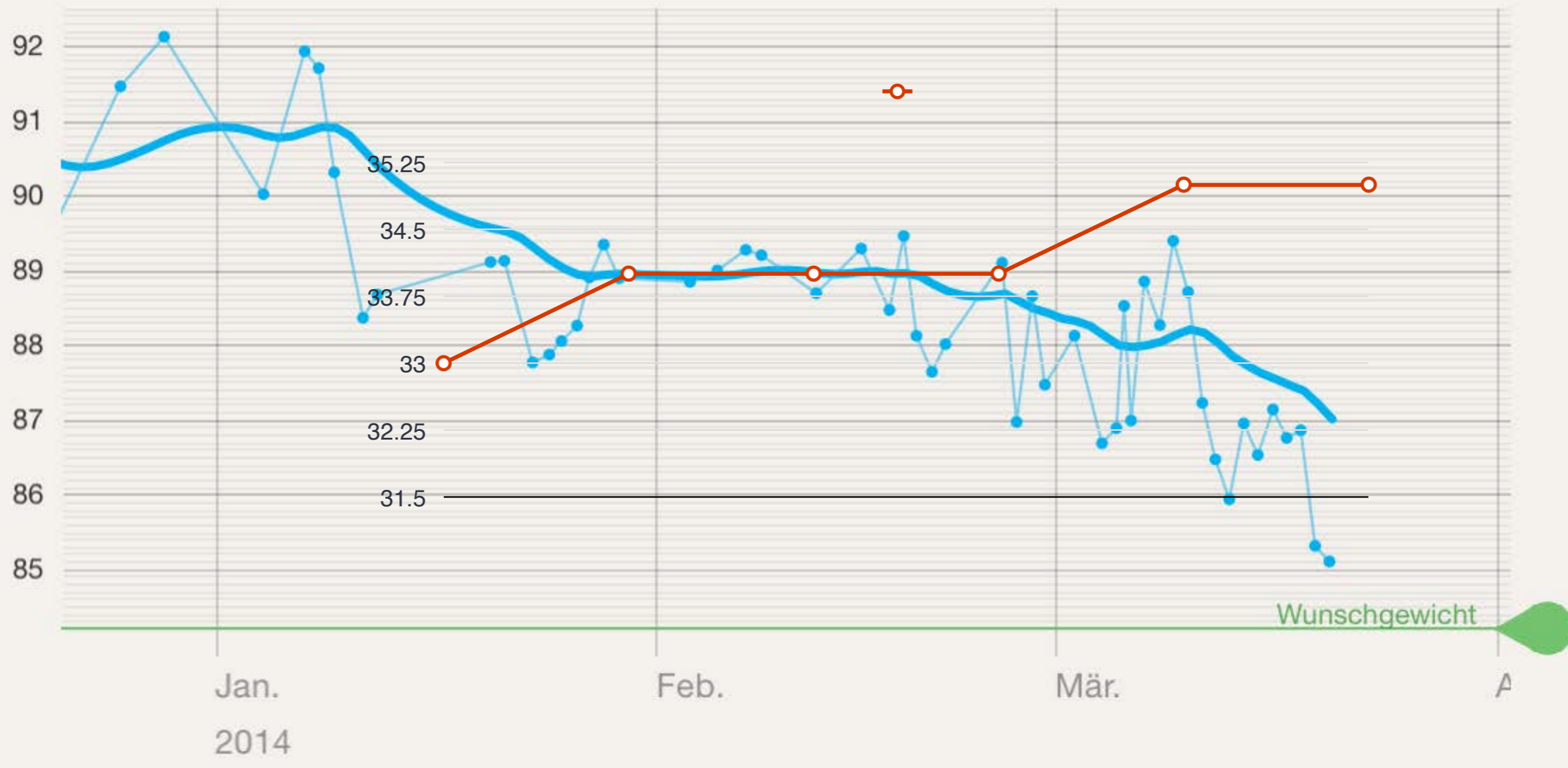
Learn?

Upper Arm Circumference





2 w 1 m 3 m 6 m 1 j Alle





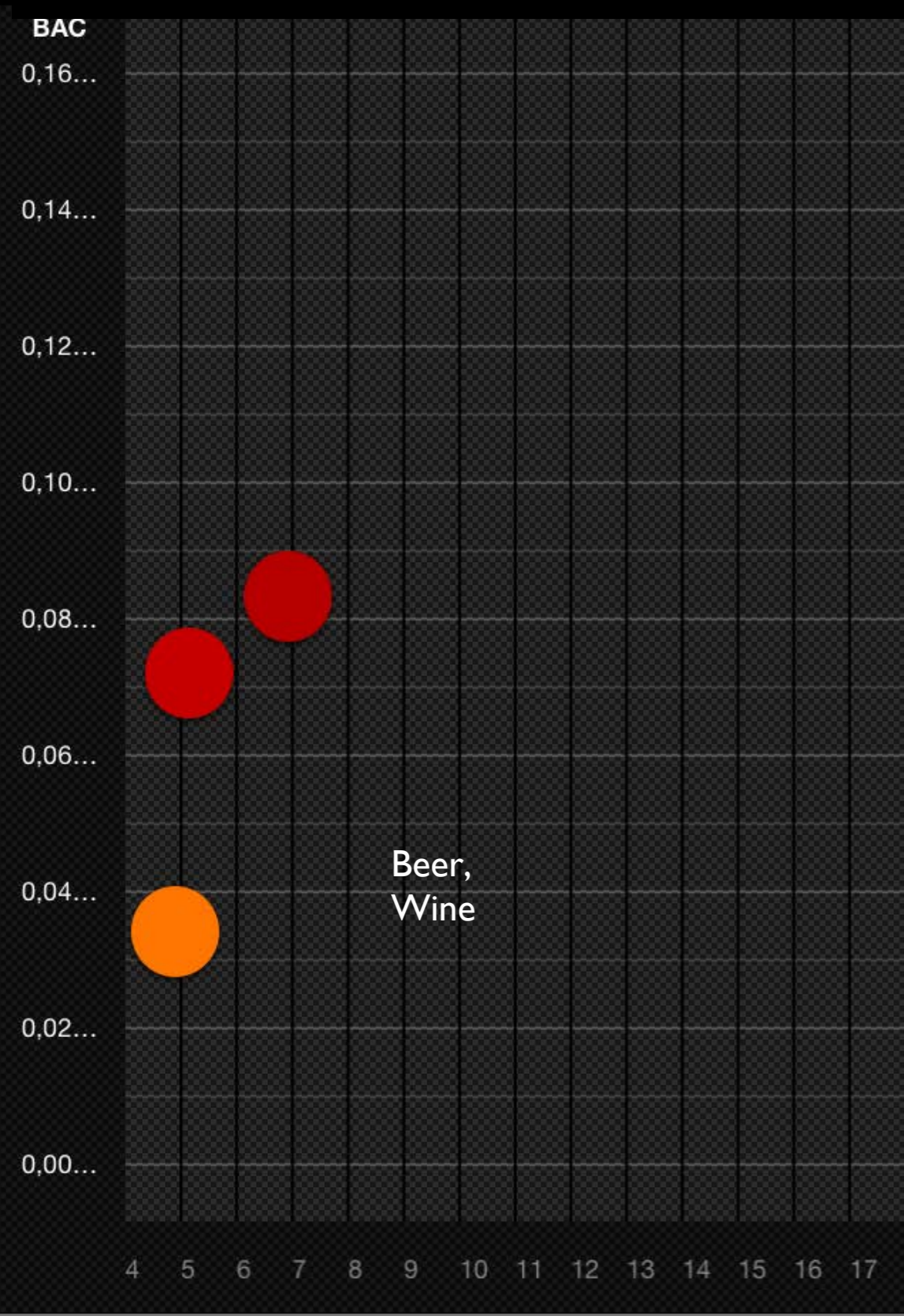
QI Goals

Eat Healthy

Get in Shape

Increase Performance

Last 6 hrs Last 14 days Done



Mine (Verified) Mine (All) Friends

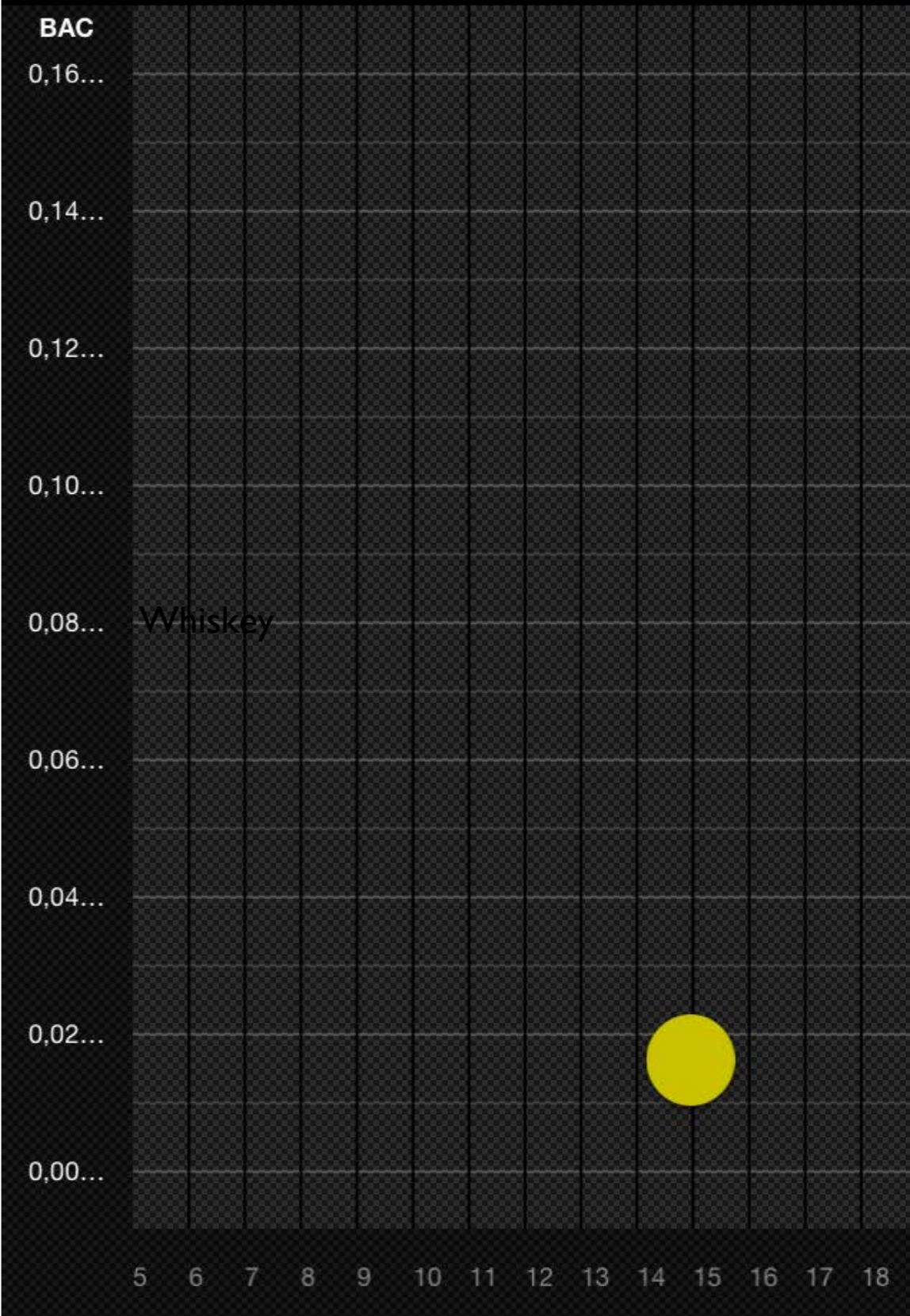


Last 6 hrs Last 14 days Done



Mine (Verified) Mine (All) Friends

Last 6 hrs Last 14 days Done



Mine (Verified) Mine (All) Friends



REGULAR RISING

EDIT



⚡ Multiplier x 1

🏆 Wake up at 6:30a

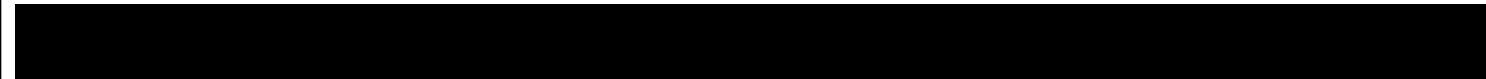
📅 1+ days this week

WOKE FRI, 7 FEB

4:48a



M	T	W	T	F	S	S
3	4	5	6	7	8	9





REGULAR RISING

EDIT



⚡ Multiplier x 3

🏆 Wake up at 6:30a

📅 3+ days this week

WOKE TUE, 25 FEB

6:29a

M	T	W	T	F	S	S
24	25	26	27	28	1	2

Trigger Sleep



Q2 Goals

Improve breath

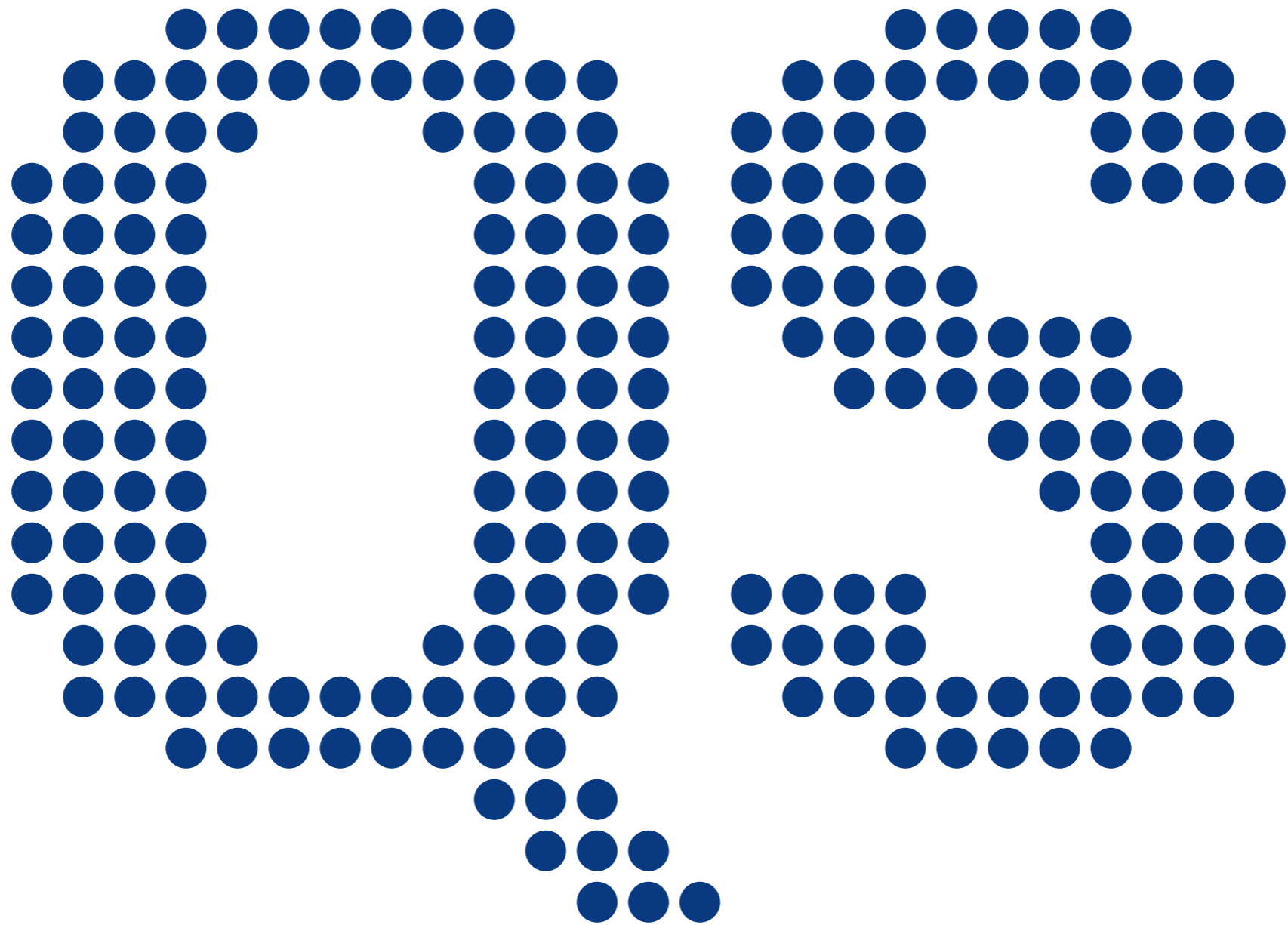
Improve monetization

Push igrowdigital

@igrowdigital

www.igrowdigital.com

schumacher@igrowdigital.com



Quantified Self
Europe 2014