

struggle with death - or how I survived my fitbit-app

Andrea Knabe-Schönemann

andreak.es

github.com/akaes/Fitbit.git

What's the matter?

- fitness tracker are focussed on society goals:
 - loosing weight
 - beeing more active
- sometimes it works



Foto: „Walk It! (6902348805)“ von Andrew Bowden from London, United Kingdon - Walk It!
Uploaded by heronglen. Lizenziert unter CC BY-SA 2.0 über Wikimedia Commons - [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Walk_It!_\(6902348805\).jpg#/media/File:Walk_It!_\(6902348805\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Walk_It!_(6902348805).jpg#/media/File:Walk_It!_(6902348805).jpg)

Cut



„Schere“ von Andreas Schwarzkopf - Eigenes Werk. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons - <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schere.jpg#/media/File:Schere.jpg>

What's the matter?

- fitness tracker are focussed on society goals:
 - loosing weight
 - beeing more active
- sometimes it works - **sometimes really not**

Ernährungsplan

Heute Auswählen ▾

⚙️ ▾

<

Oh je!

Du bist **258** über deinem täglichen Ziel von **1565** kcal. Verbrenne mehr Kalorien, um dein Ziel zu erreichen.

>

● ● ●

Tagesgesamtwerte

Kalorien	Fett	Ballaststoffe	Kohlenhydrate	Natrium
1823	158,8 g	4,9 g	24,2 g	908,1 mg
Eiweiß	Wasser			
71,2 g	0 ml			

Tägliche Kalorienzusammensetzung: 5 % aus Kohlenhydraten, 79 % aus Fett und 16 % aus Eiweiß.

Heute 18. JUNI Zuletzt synchronisiert vor 3 Min

Hast du vergessen, deinen Schlaf zu tracken?

634 kcal

zum Aufnehmen übrig

über

899 verglichen mit 764

Schnellansicht Mehr Anzeigen >

00 02 04 06 08 10 12 14 16 18 20 22 24

992 Schritte

0 aktive Min

Telekom.de 20:07 71%

Bearbeiten fitbit +

Heute

- Training aufzeichnen
- Wie hast du geschlafen?
- 692 Kalorien zu viel
- 2.068 aufgenommene Kalorien
- 0 ml
- Juchhu! Ziel erreicht
59,6 kg / 26,8 % Körperfett

Dashboard Wettkämpfe Freunde Konto

Telekom.de LTE 18:55 64%

Dashboard Ernährung +

Kalorienbilanz

Verbrauch

Tag	Verbrauch (kcal)	Zufuhr (kcal)
D	~1500	~1500
M	~1500	~1000
D	~1500	~1200
F	~1500	~1500
S	~1500	~2500
S	~1500	~2000
M	~1500	~1800

Heute

ÜBER DEM ZIEL
1.792 kcal Zufuhr – 1.206 kcal...
215 kcal über dem Tagessoll

IRGENDWANN	833 kcal
Fleischwurst	432
Radieschen	8
Apfel	26

Dashboard Wettkämpfe Freunde Konto

Telekom.de 20:45 98%

Dashboard Ernährung +

FEBRUAR 2015

- Freitag, 13. Feb. 1.773
Sprühsahne ungesüßt, kokosöl, Butter,...
- Donnerstag, 12. Feb. 1.873
Ei, Huhn, Rührei, Olivenöl, Sprühsahne...
- Mittwoch, 11. Feb. 1.633
Olivenöl, schokolade 90%, Mozzarella,...
- Dienstag, 10. Feb. 930
Pesto, Sellerie, Mozzarella, Vollmilch, La...
- Montag, 9. Feb. 1.883
Apfel, Olivenöl, Ziegenkäse, halbweich,...
- Sonntag, 8. Feb. 2.076
Sahne, Schlagsahne, Kokosmilch, Kons...
- Samstag, 7. Feb. 1.754
Mozzarella, Vollmilch, Pesto, Wiener Wü...
- Freitag, 6. Feb. 1.748

Dashboard Wettkämpfe Freunde Konto

Programmers -
what are you doing there?

What do I need?

- easy way to track my data
- individual evaluation of my data
- in real time
- reminder
- some kind of a “digital nanny“, who “pokes“ me

Solution

- smartphone for tracking and displaying
- fitbit-API to supply the data
- Python-script to evaluate the data
- twitter-API for notifications
- twitterclients on different devices: “digital nannies“

Terminal — 80x24

```
Last login: Thu Jun 18 08:13:38 on ttys000
jalopy% cd '/Users/Shared/Skripte/' && '/usr/bin/python' '/Users/Shared/Skripte/fitbit_aks_food_activities.py' && echo Exit status: $? && exit 1
Kohlenhydrate: 10
aufgenommene Kalorien: 284
verbrauchte Kalorien: 542
Bilanz: -258
DU SOLLTEST ETWAS ESSEN!
Exit status: 0

[Process completed]
```

Terminal — 80x24

Last login: Thu Jun 18 10:01:28 on ttys000

```
jalopy% cd '/Users/Shared/Skripte/' && '/usr/bin/python' '/Users/Shared/Skripte/fitbit_aks_food_activities.py' && echo Exit status: $? && exit 1
```

Kohlenhydrate: 15.5

aufgenommene Kalorien: 899

verbrauchte Kalorien: 763

Bilanz: 136

Alles im grünen Bereich.

Exit status: 0

[Process completed]

```
Last login: Thu Jun 18 08:11:44 on ttys000
cd '/Users/Shared/Skripte/' && '/usr/bin/python' '/Users/Shared/Skripte/fitbit_
food.py' && echo Exit status: $? && exit 1
jalopy% cd '/Users/Shared/Skripte/' && '/usr/bin/python' '/Users/Shared/Skripte
/fitbit_food.py' && echo Exit status: $? && exit 1
Datum im Format YYYY-MM-DD: 2015-06-18
heidelbeeren ungesüßt : 4.5
Sahnejoghurt 10% : 4.5
kokosraspeln : 1
Summe carbs: 10
Exit status: 0

[Process completed]
```



Summary

- it works well

I'm still alive and I hope I'll stay alive

- I'm the living proof:
angry non-coders are able to code with a little help from their friends

Conclusion

Coders/Developers:

- share your knowledge with your non-coding friends
- poke them, give them ideas to solve problems with code

Non-Coders:

- start coding
- ask coding friends where to find solutions for your ideas or problems
- go to a hackerspace or other coding-areas to get the magic spirit of coding - really, it works!

Cheers for hackerspaces -
we need more of them.

Cheers for people like you,
which encourage others to start
coding - we need more of them,
too.