

19



OFICINA ESPAÑOLA DE
PATENTES Y MARCAS

ESPAÑA



11 Número de publicación: **2 620 790**

51 Int. Cl.:

A61B 5/00 (2006.01)

G01G 19/414 (2006.01)

G06F 19/00 (2011.01)

12

TRADUCCIÓN DE PATENTE EUROPEA

T3

86 Fecha de presentación y número de la solicitud internacional: **31.01.2003 PCT/US2003/02963**

87 Fecha y número de publicación internacional: **14.08.2003 WO03067373**

96 Fecha de presentación y número de la solicitud europea: **31.01.2003 E 03708922 (4)**

97 Fecha y número de publicación de la concesión europea: **28.12.2016 EP 1480553**

54 Título: **Sistema de software y hardware para permitir control de peso**

30 Prioridad:

01.02.2002 US 353811 P

45 Fecha de publicación y mención en BOPI de la traducción de la patente:

29.06.2017

73 Titular/es:

**WEIGHTWATCHERS.COM (50.0%)
888 SEVENTH AVENUE
NEW YORK, NY 10106, US y
WEIGHT WATCHERS INTERNATIONAL, INC.
(50.0%)**

72 Inventor/es:

**KIRCHHOFF, DAVID;
CONNELY, LISA;
CROOK, ANNA;
KELLY, SHEILA;
PERL, AMIE;
SEMMELEBAUER, THILO;;
SHEPPARD, AMY;
MILLER-KOVACH, KAREN y
POSILLICO, PALMA**

74 Agente/Representante:

DE ELZABURU MÁRQUEZ, Alberto

ES 2 620 790 T3

Aviso: En el plazo de nueve meses a contar desde la fecha de publicación en el Boletín Europeo de Patentes, de la mención de concesión de la patente europea, cualquier persona podrá oponerse ante la Oficina Europea de Patentes a la patente concedida. La oposición deberá formularse por escrito y estar motivada; sólo se considerará como formulada una vez que se haya realizado el pago de la tasa de oposición (art. 99.1 del Convenio sobre Concesión de Patentes Europeas).

DESCRIPCIÓN

Sistema de software y hardware para permitir control de peso

Los principios de la presente invención se refieren de manera general a control de peso, y más específicamente, pero no a modo de limitación, a un sistema de software y hardware operable para permitir control de peso.

5 Descripción de la técnica relacionada

Las personas han buscado desde hace tiempo formas de controlar (es decir, perder, ganar y/o mantener) el peso corporal. El control del peso corporal tiene muchas implicaciones en las vidas de las personas, incluyendo: salud física, salud mental, y estado profesional y social.

10 Industrias enteras se han formado para ayudar a los individuos que buscan ayuda en control de peso. Tales industrias incluyen el cuidado médico, la producción de alimentos, publicaciones, instalaciones de ejercicio, y grupos de soporte, por nombrar unas pocas.

Los programas de control de peso (por ejemplo, dietas) para controlar el peso corporal se han desarrollado por muchos individuos, grupos y organizaciones y se han diseminado en todas las diferentes industrias. Algunos de los programas de control de peso se pueden considerar patentados o registrados y otros están disponibles públicamente. Por ejemplo, las organizaciones médicas pueden dotar a los pacientes con programas de control de peso que se han desarrollado para pacientes, pero no puestos a disposición públicamente de otro modo. Los desarrolladores de programas de control de peso ganan dinero poniendo a disposición públicamente los programas a través de diversas fuentes, incluyendo libros, vídeos, conferencias y cintas, por ejemplo.

Y, por supuesto, las reglas de programas de control de peso y los tipos de alimentos que prescriben son todos diferentes. La diversidad de diferentes programas de control de peso en toda la industria de pérdida de peso es considerable: gama de dietas desde las ordenadas por un facultativo como parte de un tratamiento para una enfermedad o condición clínica a dietas de recuento de calorías, dietas vegetarianas, dietas ricas en proteínas, dietas de gramos de sodio, dietas de fluidos restringidos, dietas renales (que utilizan restricciones de fluidos, proteínas y electrolitos específicos tales como sodio, potasio, etc.) Y dietas cardíacas (que utilizan restricciones específicas de grasa, sal y colesterol).

No importa cuál de las diversas fuentes que un desarrollador de un programa de control de peso utilice para poner a disposición públicamente su programa de control de peso o qué tipo de dieta utiliza el programa de control de peso, es la responsabilidad del individuo seguir el programa de control de peso para adherirse a las reglas, directrices, y convenciones (reglas generales) del programa de control de peso. Estas reglas pueden definir los alimentos específicos, las horas para comer y ejercicios que han de ser realizados, por ejemplo.

Y, a medida que la mayoría de los individuos que han seguido un programa de control de peso pueden testificar, además de mantener la auto motivación, aprender y seguir estas reglas complejas a menudo tienen a ser las partes más difíciles de mantenerse en, y lograr el éxito con, un programa de control de peso. Lo que se necesita es una forma de dotar a los dietistas con la capacidad de mantener el consumo de comida dentro de las reglas generales de un programa de control de peso y mantener la motivación en seguir estas reglas.

Compendio de la invención

Para superar los problemas de tener que seguir las reglas generales complejas de un programa de control de peso y fomentar la auto motivación para adherirse a tal programa de control de peso, se ha desarrollado un sistema de software y hardware que permite a los usuarios participar activamente en seguir un programa de control de peso. Un sistema de software de control de peso, que es proporcionado por un proveedor de software de control de peso, proporciona un entorno de software interactivo (sistema de software de control de peso) entregado a través de una red. El sistema de software de control de peso proporciona y mejora la capacidad de los usuarios para seguir un programa de control de peso.

El sistema de software de control de peso incluye varios módulos y herramientas de software diferentes (por ejemplo, un diario, un seguidor de peso, un planificador de comidas), que (i) son muy interactivos y personalizados según una entrada de usuario personal y realimentación individualizada producida por el sistema de software de control de peso basado en una entrada de usuario personal, y (ii) poseen un alto nivel de interoperatividad e interconexión dentro del entorno de software interactivo y la arquitectura subyacente (incluyendo los módulos y herramientas) de manera que la entrada de usuario en un módulo o herramienta puede actualizar otros módulos y herramientas para aumentar la eficacia y personalización del usuario.

Las reglas específicas de cualquier programa de control de peso empleado por el sistema de software de control de peso, o cualquier otro elemento del programa de control de peso, se pueden entregar al usuario o bien (i) desde fuentes externas independiente del sistema de software de control de peso (por ejemplo, a partir de libros, vídeos, asesoramiento, conferencias, y software autónomo), o bien (ii) exclusivamente a través del sistema de software de control de peso.

Con independencia de si estas reglas u otros elementos de un programa de control de peso se entregan por fuentes independientes, externas o únicamente por el sistema de software de control de peso, las reglas se incorporan en un sistema de software de control de peso y rigen el funcionamiento de los módulos y herramientas subyacentes. Por consiguiente, el programa de control de peso global es automático y sin discontinuidad de modo que el usuario es capaz de centrarse en la meta en última instancia, que es controlar el peso corporal a través del programa de control de peso a media que se opera por el sistema de software de control de peso.

Breve descripción de los dibujos

Una comprensión más completa del método y aparato de la presente invención se puede obtener con referencia a la siguiente breve descripción cuando se toma en conjunto con los dibujos anexos en los cuales:

la Figura 1 es un diagrama ejemplar ilustrativo de (i) la interacción entre usuarios y un proveedor de un sistema de software de control de peso que proporciona las reglas generales y otros elementos de cualquier programa de control de peso a través del sistema de software de control de peso, y (ii) la interacción entre (a) usuarios, (b) una fuente externa que dota a los usuarios con las reglas generales y otros elementos de cualquier programa de control de peso, y (c) el proveedor de software de control de peso, en cada caso según los principios de la presente invención;

la Figura 2 es un diagrama de bloques ejemplar para operar un sistema de software de control de peso para el proveedor de software de control de peso y usuarios de la Figura 1;

la Figura 3 es un diagrama de bloques ejemplar que modela los procesos del sistema de software de control de peso de la Figura 1 por lo cual el sistema de software de control de peso utiliza información personal como entrada por un usuario para (i) personalizar el sistema de software de control de peso, (ii) dotar al usuario con realimentación individualizada y (iii) actualizar el entorno de software interactivo y arquitectura subyacente según los principios de la presente invención;

la Figura 4 es un diagrama de bloques ejemplar más detallado de componentes de arquitectura subyacente del sistema de software de control de peso de la Figura 3, incluyendo los módulos y herramientas, para utilizar una entrada de usuario personal para (i) personalizar el sistema de software de control de peso, (ii) proporcionar realimentación individualizada, y (iii) actualizar el entorno de software interactivo y arquitectura subyacente según los principios de la presente invención;

la Figura 5 es un diagrama de bloques ejemplar más detallado de componentes de arquitectura subyacente del sistema de software de control de peso de la Figura 3, incluyendo los módulos y herramientas, para ilustrar la interoperatividad e interconexión dentro del entorno de software interactivo y la arquitectura subyacente;

la Figura 6 es un diagrama de flujo ejemplar para proporcionar elementos de interoperatividad al usuario del sistema de software de control de peso de las Figuras 2-5 para personalizar los datos de control de peso;

la Figura 7 es un diagrama de flujo ejemplar que ilustra el proceso por el cual los datos de las bases de datos de comida y ejercicio del sistema de software de control de peso de las Figuras 3-5 residen en el sistema informático del usuario, dotando al usuario con navegación más rápida y más continua del diario de la Figura 9;

la Figura 8 es una interfaz gráfica de usuario ejemplar (por ejemplo, página web) que muestra una de las diversas áreas del sistema de software de control de peso de las Figuras 2-5 por la cual los usuarios introducen información personal;

la Figura 9 es una página web ejemplar de un diario que ilustra la integración de alimentos a partir de una base de datos de alimentos en el diario coherente con las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

la Figura 10 es un diagrama de flujo ejemplar que ilustra la personalización de los parámetros del diario de Figura 9 y los planes de comidas de las Figuras 14 y 15 proporcionados por el sistema de software de control de peso basado en un perfil y meta de consumo de alimentos para un usuario establecido por las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

la Figura 11 es otra página web ejemplar del diario de la Figura 9 que ilustra la integración de ejercicios de una base de datos de ejercicios de la Figura 5 en el diario coherente con las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

la Figura 12 es otra página web ejemplar del diario de la Figura 9 que ilustra la integración de alimentos desde una base de datos de alimentos de la Figura 5 en el diario coherente con las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

la Figura 13 es otra vista de página web ejemplar del diario de la Figura 9 que ilustra funcionalidad adicional según los principios de la presente invención, incluyendo la integración de un calendario mensual de búsqueda;

la Figura 14 es una página web ejemplar de un plan de comidas de múltiples días generado mediante un módulo planificador de comidas de la Figura 5 y coherente con las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

5 la Figura 15a es una página web ejemplar que muestra un único día de un plan de comidas de múltiples días de la Figura 14;

la Figura 15b es una página web ejemplar que ilustra la capacidad del usuario para sustituir comidas de la Figura 15a con comidas alternativas generadas por el módulo planificador de comidas de la Figura 5 y coherentes con las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

10 las Figuras 16a y 16b son otras páginas web ejemplares del diario de la Figura 9 que ilustran la capacidad del diario para evaluar, gestionar y mostrar las metas y valoraciones de consumo de cualquier alimento y ejercicio introducidos en el diario por el usuario según las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

15 la Figura 17 es una página web ejemplar que ilustra la capacidad del usuario para buscar recetas según el tipo de alimento, cualquier valoración de alimentos establecida por las reglas generales de cualquier programa de control de peso o cualquier otro criterio y colocar automáticamente recetas seleccionadas directamente en el diario de la Figura 9;

la Figura 18 es un conjunto de instrucciones ejemplar para usar el creador de recetas de la Figura 5 para introducir y almacenar recetas de los usuarios y compartir dichas recetas con otros usuarios del sistema de software de control de peso de las Figuras 25

20 la Figura 19 es una página web ejemplar de un módulo de seguimiento de peso de la Figura 5 que dota al usuario del sistema de software de control de peso con capacidad de seguimiento de peso y realimentación individualizada;

la Figura 20 es una página web ejemplar del seguidor de peso de la Figura 19 que ilustra la capacidad del sistema de software de control de peso para generar un gráfico de progreso e integrar e interconectar el gráfico de progreso con días específicos del diario de la Figura 9;

25 la Figura 21 es un diagrama de flujo ejemplar para utilizar el peso actualizado introducido en el sistema de software de control de peso de las Figuras 2-5 por el usuario para ajustar las metas de consumo, planes de comidas o cualquier otro aspecto del sistema de software de control de peso según las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1;

30 la Figura 22 es una página web ejemplar que ilustra un botón de pánico, por el cual un usuario que necesita una motivación inmediata puede acceder a una lista de títulos que operan como hiperenlaces a información motivacional acerca del programa de control de peso de la Figura 1;

la Figura 23 es una página web ejemplar del sistema de software de control de peso de la Figura 2 que ilustra la capacidad del usuario para generar información de perfil público y hacer pública selectivamente esa información;

35 la Figura 24a es una página web ejemplar que ilustra la capacidad del sistema de software de control de peso de la Figura 2 para almacenar y mostrar recetas compartidas proporcionadas por otros usuarios del sistema de software de control de peso;

la Figura 24b es una página web ejemplar que ilustra la capacidad de un usuario del sistema de software de control de peso de la Figura 2 para introducir recetas compartidas y otros criterios de la Figura 24a; y

40 la Figura 24c es una página web ejemplar que ilustra la capacidad de los usuarios del sistema de software de control de peso de la Figura 2 para buscar recetas compartidas proporcionadas por otros usuarios del sistema de software de control de peso.

Descripción detallada de las realizaciones ejemplares actualmente preferidas

I. Descripción general del sistema de software de control de peso

45 La Figura 1 es un diagrama ejemplar ilustrativo de (i) la interacción entre un proveedor 105 de software de control de peso y los usuarios 110a-110b, (colectivamente 110), donde el proveedor 105 de software de control de peso proporciona las reglas generales y otros elementos de cualquier programa 115 de control de peso a 115n (colectivamente 115) a través de un sistema de software de control de peso, y (ii) la interacción entre (a) los usuarios 110, (b) una fuente externa que dota a los usuarios con las reglas generales y otros elementos del programa 115 de control de peso, y (c) el proveedor 105 de software de control de peso que proporciona el sistema de software de control de peso, en cada caso según los principios de la presente invención. Se accede al sistema de software de control de peso a través de los sistemas informáticos 125a o 125b (colectivamente 125) por los usuarios 110a o 110b, respectivamente.

El programa 115 de control de peso puede ser cualquier sistema o técnica dietética que permita al usuario 110 perder, mantener o ganar peso corporal. El programa 115 de control de peso se puede diseñar y desarrollar por cualquier entidad (incluyendo el usuario 110 por sí mismo) y puede tener diferentes reglas, directrices y convenios. Estas reglas generales se pueden proporcionar al usuario 110 o bien directamente por el sistema de software de control de peso a través de una descarga sobre una red o bien a través de fuentes externas, tales como, pero sin limitación, libros, cintas, conferencias o CD-ROM.

II. Hardware, software y estructura de base de datos

La Figura 2 es un diagrama de bloques 200 ejemplar para operar un sistema de software de control de peso para el proveedor 105 de software de control de peso y los usuarios 110 de la Figura 1. El proveedor 105 de software de control de peso utiliza un servidor 202 para gestionar y mantener el sistema de software de control de peso o una parte del mismo (por ejemplo, las bases de datos pueden estar situadas externamente del servidor 202).

Como se entiende en la técnica, los terminales remotos 204a y 204b (colectivamente 204) son operables por el proveedor 105 de software de control de peso para interactuar con el servidor 202 para mantener el sistema de software de control de peso. El servidor 202 incluye un procesador 206 acoplado a una memoria 208. El procesador 206 además está acoplado a una unidad de entrada/salida (I/O) 210 y a un dispositivo de almacenamiento 212. El dispositivo de almacenamiento 212 puede almacenar una o más bases de datos de servidor 214a-214n que incluyen datos asociados con el sistema de software de control de peso proporcionado por el proveedor 105 de software de control de peso. El software 213 de servidor es operable para mantener y distribuir datos compuestos como conjuntos de datos asociados con usuarios individuales 110 del sistema de software de control de peso.

El servidor 202 está acoplado a una red 216. La red 216 puede ser cualquier red. La red 216, por ejemplo, puede ser Internet, una red de comunicaciones por satélite, una red de telecomunicaciones inalámbrica o cableada, una red de área local (LAN), una red de área ampliada (Wan) o cualquier combinación de las mismas. Adicionalmente, los sistemas informáticos 125 utilizados por los usuarios 110 están acoplados a la red 216. Como se muestra, el sistema informático 125b incluye un procesador 220 que opera un software 221 acoplado a una memoria 222. El software 221 puede incluir una interfaz (por ejemplo, un navegador web) como se entiende en la técnica y facilitar la interfaz y la ejecución con el software 213 de servidor para que el usuario 110 utilice el sistema de software de control de peso. El sistema de software de control de peso puede proporcionar un programa 115 de control de peso (Figura 1) almacenando reglas de uno o más programas 115 de control de peso en el dispositivo de almacenamiento 212. El sistema de software de control de peso a partir de entonces puede leer y seguir lógicamente las reglas del programa 115 de control de peso como se entiende en la técnica. El procesador 220 además está acoplado a una unidad de I/O 224 (por ejemplo, un módem) y un dispositivo de almacenamiento 226. El dispositivo de almacenamiento 226 puede almacenar bases de datos de usuario 228a-228n (colectivamente 228), donde las bases de datos de usuario 228 pueden incluir datos que son un subconjunto de las bases de datos de servidor 214.

El sistema informático 125b incluye además dispositivos de control de entrada 230a y 230b, tales como un teclado y ratón de ordenador, para operar el sistema de software de control de peso. Un dispositivo de visualización 232 también está acoplado al sistema informático 125b para la visualización de información proporcionada por el sistema de software de control de peso. Aunque los sistemas informáticos 125 se muestran como sistemas informáticos de escritorio, se debería entender que se pueden utilizar un ordenador portátil, otros sistemas informáticos configurados, o terminales (por ejemplo, televisiones interactivas). Se debería entender además que se pueden utilizar por los usuarios 110 dispositivos electrónicos de mano, tales como dispositivos inalámbricos móviles (por ejemplo, teléfonos móviles) y asistentes digitales personales (PDA). En operación, los usuarios 110 utilizan el sistema informático 125 para ejecutar y utilizar el sistema de software de control de peso. Como se entiende en la técnica, el usuario 110 que usa el software 221 y el hardware asociado (por ejemplo, la unidad de I/O 224) puede conectarse al servidor 202 a través de la red 216. Los paquetes de datos 234a y 234b (colectivamente 234) se utilizan para comunicar datos del sistema de software de control de peso a través de la red 216 desde el servidor 202 a los sistemas informáticos 125 y viceversa. El servidor 202 puede alojar un sitio web que soporta el programa 115 de control de peso (Figura 1) y proporcionar acceso al usuario 110. Los datos comunicados a través de la red 216 pueden incluir páginas web y datos de control de peso almacenados en las bases de datos de servidor 214 para los sistemas informáticos 125 para almacenamiento o utilización por los mismos.

Las páginas web se pueden mostrar en el dispositivo de visualización 232 y utilizar los datos almacenados en las bases de datos de usuario 228 para permitir al usuario 110 monitorizar y mantener los datos de control de peso asociados con el programa 115 de control de peso. La interacción de red entre el usuario 110 y el proveedor 105 de software de control de peso dota a los usuarios 110 con un medio para adherirse interactiva y dinámicamente al programa 115 de control de peso.

Para dotar al usuario 110 con una sensación de que el sistema de software de control de peso opera más rápido y/o localmente, se pueden descargar datos desde el servidor 202 al sistema informático 125. La Figura 7 es un diagrama de flujo 700 ejemplar para proporcionar al usuario 110 una sensación de que el sistema de software de control de peso reside en el sistema informático 125b del usuario 110. Generalmente, para proporcionar la sensación de que el sistema de software de control de peso reside localmente, se descargan datos de control de peso asociados con un usuario 110 del servidor 202 al sistema informático 125b, actualizados por el usuario 110

mientras el usuario 110 está conectado al sistema de software de control de peso, y comunicados de vuelta al servidor 202 como actualizados al final de la sesión. Alternativamente, el sistema de software de control de peso se puede alojar por el servidor 202.

Una versión requerida por el consumidor, no de red, del sistema de software de control de peso se puede proporcionar al sistema informático 125b del usuario 110 mediante la descarga a través de la red 216 o de lectura de un medio de almacenamiento (por ejemplo, disco compacto). La versión requerida no de red puede operar independientemente de una conexión de red. En una realización, un dispositivo informático de mano 236 puede comunicar con el sistema informático 125b mediante una cuna 238 acoplada a través de un cable 240 y puede operar el sistema de software de control de peso independiente de o en comunicación con la red 216. El dispositivo informático de mano puede ser un asistente digital personal, un ordenador personal de mano, un teléfono inalámbrico u otro dispositivo electrónico capaz de ejecutar el sistema de software de control de peso o una versión reducida derivada del mismo. El dispositivo informático de mano 236 se puede sincronizar con la información del sistema informático 125b como se entiende en la técnica. Por consiguiente, el dispositivo informático de mano 236 puede ser capaz de descargar datos del usuario 110, actualizar los datos y cargar los datos para uso y/o almacenamiento y comunicación por el sistema informático 125b.

Con referencia de nuevo a la Figura 7, el proceso comienza en el paso 702. En el paso 704, se proporciona al usuario 110 acceso a las bases de datos de servidor 214 o al repositorio central. En el paso 706, se recibe una solicitud de datos de control de peso asociados con el usuario 110. La solicitud se puede generar desde el usuario 110 conectándose al sistema de software de control de peso a través de la red 216. En el paso 708, los datos de control de peso se comunican al usuario 110. Los datos de control de peso pueden ser un conjunto de datos completo asociado con el usuario 110 o simplemente una parte de los mismos. Los datos de control de peso pueden incluir cualquier dato asociado directa o indirectamente con el usuario 110. El usuario 110 puede trabajar con el sistema de software de control de peso para actualizar los datos que están situados temporalmente en el sistema informático 125b usando la memoria caché u otra unidad de almacenamiento. Permitiendo al usuario 110 modificar y actualizar los datos en el sistema informático 125b (sin acceder además al servidor 202 durante el inicio de sesión), el usuario 110 experimenta un entorno de trabajo rápido y eficiente tal como se experimentaría si el sistema de software de control de peso estuviera operando como uno autónomo o residiese (por ejemplo, basado en un disco compacto) en el sistema informático 125b. A la terminación de la sesión, el usuario puede desconectarse del sistema de software de control de peso y los datos se pueden comunicar de nuevo al servidor 202 a través de la red 216. En el paso 710, se reciben datos de control de peso actualizados a la terminación selectiva del uso del sistema de software de control de peso por el usuario 110. Los datos de control de peso actualizados se almacenan en el paso 712 y el proceso termina en el paso 714.

III. Personalización de usuario de sistema de software de control de peso e interacción con el mismo

Las Figuras 3 y 4 son diagramas de bloques ejemplares que modelan el proceso, por el cual el sistema de software de control de peso utiliza datos personales que son introducidos por el usuario 110 para (i) personalizar el sistema de software de control de peso, (ii) dotar a los usuarios 110 con realimentación individualizada, y/o (iii) actualizar el entorno de software interactivo y la arquitectura subyacente. El sistema de software de control de peso gestiona datos personales para un usuario dado 110 que se almacenan en el servidor 202. A medida que los usuarios 110 introducen información personal en el perfilador 302 de usuario y posteriormente actualizan o incluyen información adicional en el sistema de software de control de peso, el usuario 110 individualiza el sistema de software de control de peso y actualiza ciertas herramientas y módulos del sistema de software de control de peso según tal información personal. El sistema de software de control de peso personalizado ayuda además en el control del peso corporal proporcionando realimentación a los usuarios 110 en base a sus progresos individuales utilizando el programa 115 de control de peso aplicable.

Como se muestra en el diagrama de bloques 300 y como se describe en mayor detalle en la descripción de la Figura 5 a continuación, se configuran una serie de componentes del modelo representativos de la operación del sistema de software de control de peso de una manera interrelacional para dotar al usuario 110 con capacidades de personalización y realimentación. Como se muestra, un perfilador 302 de usuario está interconectado directamente con un diario 304 e interconectado a través de un planificador 306 de comidas. Las bases de datos de servidor 214 pueden estar interconectadas tanto con el diario 304 como con el planificador de comidas 306 para proporcionar más globalmente acceso a los datos o la información almacenada en las bases de datos de servidor 214. Un seguidor 310 de peso está interconectado al diario 304 y, adicionalmente, interconectado a un generador 312 de mensajes dirigidos. El generador 312 de mensajes dirigidos puede estar interconectado además al perfilador 302 de usuario. El perfilador 302 de usuario, el diario 304, el planificador 306 de comidas, las bases de datos de servidor 214 y el seguidor 310 de peso pueden dotar al usuario 110 con la capacidad de utilizar y mantener datos proporcionados o preestablecidos por el proveedor 105 de software de control de peso (Figura 1) y datos introducidos por el usuario.

Con referencia de nuevo a la Figura 3, el sistema de software de control de peso utiliza la información personal introducida por el usuario 110 para (i) personalizar el sistema de software de control de peso, (ii) dotar a los usuarios 110 con realimentación individualizada, y/o (iii) actualizar el entorno de software interactivo y la arquitectura subyacente. Como se muestra, hay previstos dos bucles de realimentación 318 y 320 en el diagrama de bloques

300. El bucle de realimentación 318 se puede considerar un bucle periódico (por ejemplo, diario) que se genera a medida que el usuario 110 trabaja con el diario 304. Alternativamente, el bucle de realimentación 318 se puede considerar accionado por eventos a medida que se utiliza por el usuario 110 el sistema de software de control de peso. El diario 304 proporciona un recordatorio constante y motivador para el usuario 110 para mantener, gestionar y adherirse al programa 115 de control de peso (Figura 1). En otras palabras, se proporciona al usuario 110 realimentación diaria y recordatorios simplemente trabajando con el diario 304 y la información proporcionada en el mismo.

Aunque se muestra que están acoplados el diario 304 y el planificador de comidas 306, los componentes del sistema de software de control de peso se pueden proporcionar al usuario 110 por el sistema de software de control de peso individual e independientemente. Permitiendo a los componentes operar individual e independientemente, se puede proporcionar al usuario 110 un alcance de funcionalidad más limitado, pero puede tener una funcionalidad adecuada para los propósitos deseados por el usuario 110.

El bucle de realimentación 320 se puede considerar un bucle de realimentación periódico o uno periódico que se forma por el usuario 110 que realiza un pesaje, donde el pesaje mide el peso actual o actualizado 322 del usuario 110. El peso actualizado 322 se puede suministrar por el usuario 110 al seguidor 310 de peso, que utiliza el peso actualizado 322 para determinar el progreso del usuario 110.

La Figura 6 es un diagrama de flujo 600 ejemplar para proporcionar elementos operativos con el usuario 110 del sistema de software de control de peso para personalizar datos. Una interfaz para el usuario 110 al sistema de control de peso puede ser una interfaz gráfica de usuario, tal como un sitio web. El proceso comienza en el paso 602. En el paso 604, se recibe el perfil inicial del usuario 110. En el paso 606, se forma un conjunto de datos (es decir, datos de control de peso) en base al perfil inicial del usuario 110. El conjunto de datos puede incluir un plan de comidas predeterminado (por ejemplo, lista de comidas) y otros datos de control de peso. Se proporcionan elementos de control de peso operativos con el usuario 110 para personalizar el conjunto de datos para el usuario 110. Los elementos de control de peso operativos pueden incluir hiperenlaces, botones, cuadros de texto, botones de opción y/o cualquier otro elemento de interfaz de software seleccionable por el usuario como se entiende en la técnica. En el paso 610, se reciben datos asociados con los elementos de control de peso.

En el paso 612, el conjunto de datos se puede actualizar según los datos recibidos. El conjunto de datos se almacena en el paso 614 y el proceso termina en el paso 616. Se debería entender que mientras que los elementos de software seleccionables por el usuario proporcionados al usuario 110 a través de una página web, por ejemplo, son operativos (es decir, se puede acceder a datos introducidos en asociación con un elemento de software por otros elementos de software), la arquitectura subyacente de las Figuras 3-5 proporciona la interoperabilidad para los mismos. Tal interoperatividad e interconexión se describe en detalle en la sección IV a continuación.

IV. Interoperatividad e interconexión del sistema de software de control de peso

La Figura 4 es un diagrama de bloques 400 ejemplar más detallado de los componentes de la arquitectura subyacente del sistema de software de control de peso de la Figura 3. Como se muestra, los componentes (por ejemplo, diario, bases de datos, planificador de comidas) del sistema de software de control de peso son modulares y operativos entre ellos. En otras palabras, la información proporcionada a uno de los componentes es accesible para cada uno de los otros componentes.

Las bases de datos de servidor 214 se han ampliado para mostrar un número de diferentes bases de datos, incluyendo alimentos 402, recetas 404, comidas 406 y ejercicios o actividades 408. Cada una de estas bases de datos puede incluir datos preestablecidos proporcionados por el proveedor 105 del producto de control de peso (Figura 1) y datos introducidos por el usuario proporcionados por el usuario 110. La base de datos de alimentos 402 puede incluir alimentos servidos por restaurantes, tales como McDonald's® y otros restaurantes de marca y productos alimenticios. Además del generador 312 de mensajes dirigidos, el usuario 110 es capaz de utilizar un generador 410 de gráficos de progreso para monitorizar parámetros y/o indicadores de rendimiento que son indicativos del progreso del usuario 110 en el seguimiento del programa de control de peso. Por ejemplo, el generador 410 de gráficos de progreso puede recibir pesos actualizados desde el seguidor 310 de peso y mostrar los pesos actualizados durante un periodo de tiempo, de modo que el usuario 110 puede monitorizar la pérdida de peso, por ejemplo. Monitorizando gráficamente o realimentando el progreso de la pérdida de peso, el usuario 110 puede encontrar una motivación adicional. La representación gráfica puede permitir adicionalmente al usuario 110 identificar períodos de éxito (por ejemplo, semanas) de pérdida de peso de modo que el usuario 110 pueda revisar el diario 304 para determinar qué comidas hicieron esos períodos exitosos.

Dos componentes adicionales que están incluidos en el diagrama de bloques 400 más detallado del sistema de software de control de peso son un motor de búsqueda 412 y un generador de favoritos 414. El motor de búsqueda 412 permite al usuario 110 buscar en las bases de datos de servidor 214 palabras particulares y/o valores de alimentos. El motor de búsqueda 412 puede ser más exhaustivo y permitir al usuario 110 buscar tipos de alimentos, platos o cualquier otra información que se pueda almacenar en las bases de datos de servidor 214 como se entiende en la técnica. El generador de favoritos 414 permite al usuario 110 identificar y categorizar alimentos individuales, comidas, recetas y/o ejercicios que el usuario 110 usa a menudo. Incluyendo ambos de estos componentes, el

usuario 110 es capaz de ahorrar tiempo en la utilización del sistema de software de control de peso. Adicionalmente, el usuario 110 es capaz de personalizar además el sistema de software de control de peso según deseos personales.

5 El sistema de software de control de peso posee un alto nivel de interoperatividad e interconexión dentro del entorno de software interactivo y la arquitectura subyacente (incluyendo los módulos y herramientas) de tal manera que la entrada de usuario en un módulo o herramienta puede actualizar otros módulos y herramientas para aumentar la eficiencia del usuario y personalización.

10 La Figura 5 es un diagrama de bloques 500 ejemplar detallado que ilustra tal interoperatividad e interconexión. Como se muestra, el diario 304 está centrado entre e interrelacionado con los otros componentes del sistema de software de control de peso. Aunque el diagrama de bloques 500 parece ser complejo en las interrelaciones entre los componentes, se debería entender que esta complejidad es de la arquitectura subyacente y no de la interfaz de usuario. Teniendo tal arquitectura subyacente compleja, la interfaz de usuario y el programa 115 de control de peso (Figura 1) son capaces de ser simplificados para la operación de los mismos.

15 Se han incluido una serie de componentes adicionales en el diagrama de bloques 500 que no estaban presentes en las Figuras 3 y 4. Estos componentes incluyen un creador 502 de recetas, base de datos de reglas 504, alimentos expresos 508 y módulo de comunidad 512.

20 El creador 502 de recetas es una herramienta que permite al usuario 110 generar alimentos y recetas definidos por el usuario que pueden ser almacenados en la base de datos de alimentos 403, introducidos en el diario 304 y guardados en el generador de favoritos 414 para uso posterior. Adicionalmente, el creador 502 de recetas se puede utilizar para compartir la receta con otros que utilizan el sistema de software de control de peso usando, por ejemplo, foros públicos tales como salas de chat, tableros de mensajes, tableros de anuncios, o ubicaciones o actividades similares donde los usuarios 110 pueden comunicarse unos con otros (Comunidad). El creador 502 de recetas dota al usuario 110 con una forma fácil de añadir y buscar ingredientes de una receta. Una vez que los ingredientes se introducen por el usuario 110, el creador 502 de recetas es capaz de aplicar las reglas generales del programa de control de peso para dotar al usuario 110 con información y orientación sobre qué cantidad de tales alimentos o comidas es adecuada para lograr las metas de control de peso del usuario 110.

30 La base de datos de reglas 504 es una base de datos de las reglas generales para el programa 115 de control de peso. La representación de la base de datos de reglas 504 en la Figura 5 como un "módulo" separado es con propósitos ilustrativos solamente dado que tales reglas se expresan y se manifiestan en la funcionalidad de otros aspectos, si no todos, del sistema de software de control de peso. La Figura 5 ilustra cómo la base de datos de reglas 504 impacta e influye en tales herramientas y módulos como el diario 304 y el seguidor 310 de peso.

35 Los alimentos expresos 508 son una base de datos que almacena y mantiene información de alimentos expresamente definidos por el usuario 110 en la operación del sistema de software de control de peso. Si el usuario 110 no puede encontrar un alimento buscando en la base de datos de alimentos 402, la base de datos de alimentos expresos 508 dota al usuario 110 con los medios para introducir alimentos en el diario 304 y almacenar tales alimentos personales, personalizados.

40 Otros componentes, tales como un generador de la lista de la compra (no mostrado), se pueden integrar en el sistema de software de control de peso para proporcionar funcionalidad adicional al sistema. En el caso de un generador de la lista de la compra, el programa de control de peso establecido para el usuario 110 se puede utilizar para determinar los ingredientes y generar una lista de la compra para el usuario 110 para imprimir y/o comunicar electrónicamente a una tienda de comestibles o servicio de entrega de comestibles. Por consiguiente, los componentes añadidos son operativos con los componentes existentes entre ellos.

45 Las siguientes herramientas y módulos del sistema de software de control de peso pueden ser operativos entre ellos y ser interconectados, directa o indirectamente, como se expone de manera general a continuación: el perfil 302 de usuario puede estar interconectado con el módulo de comunidad 512 de modo que el sistema de software de control de peso pueda permitir al usuario 110 crear un perfil público que muestra a otros usuarios 110 del sistema de software de control de peso cierta información personal acerca de tal usuario 110.

50 El perfil 302 de usuario puede ser interconectado con el planificador 306 de comidas de modo que el sistema de software de control de peso pueda dotar al usuario 110 con planes de comidas personalizados según, por ejemplo, las preferencias dietéticas del usuario 110 y las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1).

El perfil de usuario 302 puede ser interconectado con el diario 304 de modo que el usuario 110 pueda personalizar el diario 304 según sus preferencias personales y las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1).

55 El seguidor 310 de peso puede ser interconectado con el generador 410 de gráfico de progreso de modo que el sistema de software de control de peso pueda dotar al usuario 110 con una gráfica que ilustre el progreso del usuario 110 con respecto al programa 115 de control de peso (Figura 1).

El seguidor 310 de peso puede ser interconectado con la base de datos de ejercicio 408 de modo que el sistema de software de control de peso pueda dotar al usuario 110 con ejercicios personales, personalizados basados en el peso del usuario 110 y las reglas generales del programa 115 de control de peso.

- 5 El seguidor 310 de peso puede ser interconectado con el generador 312 de mensajes dirigidos de modo que el sistema de software de control de peso pueda dotar al usuario 110 con una realimentación instantánea en forma de mensajes dirigidos basados en el peso actualizado del usuario 110.

El seguidor 310 de peso puede ser interconectado con la base de datos de reglas 504 de modo que el sistema de software de control de peso pueda analizar los datos introducidos en el seguidor 310 de peso según las reglas generales del programa 115 de control de peso.

- 10 La base de datos de reglas 504 puede ser interconectada con el planificador de comidas 306 de modo que el sistema de software de control de peso pueda dotar al usuario 110 con planes de comidas personalizados según el peso del usuario 110 y las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1).

La base de datos de reglas 504 puede ser interconectada con el diario 304 de manera que el diario 304 pueda operar y funcionar dentro de las reglas generales del programa de control de peso.

- 15 Los ejercicios 408, los alimentos 402, las recetas 404; y las bases de datos de comidas 406 pueden ser interconectados con el motor de búsqueda 412 de modo que el sistema de software de control de peso pueda dotar al usuario 110 con capacidades de búsqueda dentro de las bases de datos para ejercicios, alimentos, recetas y comidas.

- 20 El motor de búsqueda 412 puede ser interconectado con el diario 304 de modo que el usuario 110 pueda introducir y almacenar resultados de búsqueda obtenidos de bases de datos con respecto a los ejercicios 408, los alimentos 402, las recetas 404 y las comidas 406 en el diario 304.

La base de datos de alimentos 402 puede ser interconectada con el diario 304 de modo que el usuario 110 pueda introducir y almacenar alimentos en el diario 304 obtenidos de la base de datos de alimentos 402.

- 25 Los alimentos expresos 508 pueden ser interconectados con el diario 304 de modo que el usuario 110 pueda crear, introducir y almacenar alimentos personales, personalizados que no se encuentren en la base de datos de alimentos 402 en el diario 304 y el generador de favoritos 414.

El generador de favoritos 414 puede ser interconectado con el diario 304 de modo que el usuario 110 pueda almacenar como favorito cualquier ejercicio 408, alimento 402, receta 404, alimento expreso 508 o comida 406 en el diario 304 para un acceso rápido y simplificado cuando se use el diario 304 en el futuro.

- 30 La base de datos de alimentos 402 puede ser interconectada con el creador 502 de recetas de modo que el usuario 110 pueda crear recetas personales usando alimentos almacenados en la base de datos de alimentos 402.

El creador 502 de recetas puede ser interconectado con la base de datos de alimentos 402 de modo que el usuario 110 pueda crear alimentos personales, personalizados usando el creador 502 de recetas y almacenarlos en la base de datos de alimentos 402.

- 35 El generador de favoritos 414 puede ser interconectado con el creador 502 de recetas de modo que el usuario 110 pueda almacenar como favorita cualquier receta personal creada por el usuario 110 en el creador 502 de recetas en el diario 304 para un acceso rápido y simplificado cuando se use el diario 304 en el futuro.

V. Descripciones detalladas de cierta funcionalidad de herramientas y módulos

Perfilador

- 40 En operación, con respecto a la Figura 3, el usuario 110 inicializa o establece una cuenta en 314 utilizando el perfilador 302 de usuario. El perfilador 302 de usuario es operable para recibir información de usuario como se muestra en la tabla 1, que puede incluir tales criterios como peso, altura, grasa corporal, género y edad, por ejemplo. Otros criterios se pueden generar adicionalmente en la generación de un plan de comidas para el usuario 110 según las reglas generales del programa 115 de control de peso.

- 45 El nombre, género, peso, altura, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono, profesión, estado civil, otras características (por ejemplo, tipo de cuerpo, personalidad), otra información demográfica (por ejemplo, raza, nacionalidad) e información médica (por ejemplo, enfermedades preexistentes) información de pago.

En los ajustes iniciales ejemplares de la Tabla 1 proporcionados por el usuario los datos de perfil incluyen suficiente información para permitir al sistema de software de control de peso establecer ajustes en el diario 304 y desarrollar el plan de comidas o lista de comidas para el usuario 110 con el planificador 306 de comidas según las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1).

- 50

Con referencia ahora a la Figura 8, se proporciona una interfaz gráfica de usuario (GUI) 800 ejemplar (por ejemplo, una página web) que muestra información de resumen para un perfil personal del usuario 110 y operada por el perfilador 302 de usuario. La GUI 800 ilustra cómo el sistema de software de control de peso recoge información personal del usuario 110. La información de perfil personal incluye información personal primaria 810, tal como el peso actual, altura, género y fecha de nacimiento. La información personal, incluyendo nombre, dirección, número de teléfono, dirección de correo electrónico, profesión, estado civil y número de identificación, se puede solicitar además al usuario 110 para proporcionar al proveedor 105 de software de control de peso (Figura 1) información de contacto general y relacionada. Otras características, tales como actitud, condición física, color de ojos, color de pelo y las metas de peso se pueden solicitar del usuario 110. Las otras características pueden ser útiles en el establecimiento de un perfil psicológico para ayudar en los esfuerzos de control de peso. Otra información demográfica 814 pueden incluir raza, religión, origen étnico y tipo de sangre, por ejemplo, para permitir al proveedor 105 de software de control de peso (Figura 1), ser sensible a las necesidades, costumbres, etc. del usuario 110.

La determinación de restricciones de salud 816 también puede ser de valor para el proveedor de software de control de peso 105 (Figura 1). Las restricciones de salud pueden incluir enfermedades actuales y lesiones físicas existentes o previas. Tales restricciones pueden incluir diabetes, cáncer, enfermedad mental, HIV, madres lactantes y otras restricciones de salud que pueden impactar en la aplicación del programa 115 de control de peso (Figura 1).

El proveedor 105 de software de control de peso (Figura 1) puede solicitar además un tipo de plan de comidas deseado 818. Los tipos de planes de comidas deseados pueden incluir alimentos normales, más altos en carbohidratos, más altos en proteínas y vegetarianos. Cada uno de estos tipos de planes de comidas tiene un porcentaje asociado de carbohidratos, proteínas, grasa y frutas y verduras que se prescribe comer al usuario 110 en el régimen diario de consumo de alimentos. La Tabla 2 proporciona un régimen diario de consumo de alimentos ejemplar como se prescribe por los tipos de planes de comidas deseados.

Tabla 2- Tipos de planes de comida deseados

Tipo de Plan	Mezcla de Nutrientes Promedio por Día			Porciones por Día
	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Frutas y Verduras
Normal	55%	20%	25%	5+
Más Alto en Carbohidratos	60%	20%	20%	5+
Más Alto en Proteínas	50%	25%	25%	5+
Vegetariano	55%	20%	25%	5+

Dependiendo del día de seguimiento de peso u otro día de medición designado por el programa de pérdida de peso, el usuario 110 puede introducir ese día en el sistema de software de control de peso. El día de seguimiento de peso es utilizado por el sistema de software de control de peso para establecer el primer día de la semana para el calendario del usuario 110. Alternativamente, el calendario puede no estar alineado con un día de seguimiento de peso y el usuario 110 puede o no realizar periódicamente un seguimiento de peso. Si se utiliza un día de pesaje, el diario se puede calibrar de manera que el usuario 110 pueda utilizar el calendario más fácilmente.

Continuando con la descripción de la Figura 8, el proveedor 105 de software de control de peso puede solicitar además información de pago 822 de modo que pueda ocurrir un pago electrónico de una forma regular desde el usuario 110 al proveedor 105 de software de control de peso (Figura 1). La información de pago 822 puede incluir información de tarjeta de crédito, información de tarjeta de débito, u otra información de cuenta de manera que la transacción electrónica pueda ocurrir sin intervención adicional por el usuario 110. Un cargo total de suscripción 824 se puede calcular en base a los cargos mensuales de diferentes servicios proporcionados por el proveedor 105 de software de control de peso para los usuarios 110.

A finalizar la introducción del perfil personal inicial, el sistema de software de control de peso es capaz de establecer los parámetros de consumo de alimentos en el diario 304 y desarrollar un plan de comidas a través del planificador de comidas 306 personalizado para el usuario 110 como una función de la información proporcionada en el perfil personal. Por ejemplo, el índice de masa corporal del usuario 110 se puede calcular en base a la altura y el peso del usuario 110.

Al dotar al usuario 110 con la capacidad de navegar fácilmente en el sitio web, los elementos de navegación de sitio 806 se utilizan para permitir al usuario 110 acceder rápidamente a diferentes temas en el sitio web. Los temas incluyen el hogar (es decir, la página de inicio del usuario 110), el plan, la comunidad, las historias de éxito, los alimentos y las recetas, la vida saludable, el estado físico, sólo para mí y la tienda. Cada uno de estos temas puede dotar al usuario 110 con información acerca del programa de control de peso y la capacidad de gestionar datos personales.

Dentro de cada página web seleccionada a partir de los elementos de navegación 806, se proporcionan elementos de navegación de página 808. Los elementos de navegación de página 808 pueden incluir el diario, el seguidor de peso, los gráficos de progreso, mis favoritos y la evaluación, por ejemplo, para el elemento de navegación del sitio "el plan". Otros elementos de navegación del sitio pueden tener diferentes elementos de navegación de página 808.

- 5 Como se muestra, se selecciona "el plan" por el usuario y se muestra en el sitio web el perfil personal. Un botón de pánico 826 está previsto en cada página del sitio web para permitir al usuario 110 acceder al tipo de información "de pánico" (véase la Figura 22) en tiempos de problemas o crisis durante el proceso de control de peso.

- 10 Con referencia nuevamente a la Figura 3, el diario 304 opera como una pieza en blanco de papel virtual en la que el usuario 110 personaliza registrando el consumo de alimentos y ejercicio en la realización de la gestión de datos personales, y permite al sistema de software de control de peso proporcionar realimentación en cuanto a cuándo el usuario 110 está adhiriéndose al programa 115 de control de peso (Figura 1). El diario 304 dota al usuario 110 con acceso a un calendario (no mostrado) que enumera las comidas y/o alimentos consumidos para cada día presente y/o pasado. Los planes de comida generados por el planificador 306 de comidas también se pueden publicar automática y/o semiautomáticamente en el diario 304.

- 15 Con referencia de nuevo a la Figura 5, el usuario 110 puede introducir alimentos y ejercicios en el diario 304 buscando en las bases de datos de servidor 214 a través del motor de búsqueda 412. El motor de búsqueda 412 permite al usuario 110 buscar en las bases de datos de servidor 214 palabras particulares y/o métricas de alimentos en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1). El motor de búsqueda 412 puede ser más exhaustivo y permitir al usuario 110 buscar tipos de alimentos, platos o cualquier otra información que se pueda almacenar en las bases de datos de servidor 214 como se entiende en la técnica.

- 20 Cualquier alimento o ejercicio introducido en el diario 304 por el usuario 110 se puede guardar por las bases de datos de servidor 214 como una categoría separada de "favoritos" personalizada y definida por el usuario. El generador de favoritos 414 permite al usuario 110 identificar y categorizar alimentos, comidas, recetas y/o ejercicios individuales que usa a menudo el usuario 110, permitiendo, de esta manera, al usuario 110 ahorrar tiempo mientras que utiliza el sistema de software de control de peso.

- 30 Con referencia ahora a la Figura 9, se proporciona una página web 900a ejemplar del sistema de software de control de peso que opera el diario 304 en el sistema informático 125b. Como se ha indicado, se selecciona "mi plan" 806b de los elementos de navegación de sitio 806. Además, se selecciona el "diario" 808a de los elementos de navegación de página 808. De nuevo, el diario 304 permite al usuario 110 publicar y registrar alimentos consumidos en un formato de calendario establecido en conjunto con el programa 115 de control de peso soportado por el sistema de software de control de peso. Y, las comidas y/o alimentos consumidos por el usuario 110 se pueden almacenar por el diario 304 con propósitos de referencia futura por el usuario 110 o el sistema de software de control de peso.

- 35 Se pueden seleccionar cuatro elementos funcionales 904a-904d (colectivamente 904) al trabajar con el diario 304. Una sección 906 de consumo de alimentos presenta comidas para cada parte del día. Por ejemplo, la parte de la mañana 908 muestra una comida que tiene media pera, un vaso de yogur endulzado artificialmente, media taza de General Mills Whole Grain Total® y seis almendras como promedio. Cada producto alimenticio 910 tiene un valor alimenticio asociado 912 que se determina por las reglas generales del programa 115 de control de peso ilustrado, por ejemplo. No obstante, los alimentos se pueden categorizar de cualquier otra forma, tal como por calorías o grados, en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1). En una realización, los valores de alimentos se pueden determinar y contar en términos de "POINTS" como se especifica por un programa 115 de control de peso. POINTS es una marca comercial registrada de Weight Watchers International, Inc. Véanse los Números de Patente de EE.UU. 6.040.531 y 6.436.036 de Miller-Kovach et al. para una descripción adicional de POINTS. Se proporciona un subtotal y total diario para cada comida en la sección 906 de consumo de alimentos. El usuario 110 es capaz de adaptar los alimentos para el día seleccionando y eliminar la selección de productos alimenticios 910 en la sección 906 de consumo de alimentos en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso.

- 45 Para alterar los productos alimenticios 910, el usuario 110 puede añadir y suprimir productos alimenticios. Por ejemplo, el usuario 110 puede suprimir las seis almendras como promedio seleccionando una casilla de comprobación 916 asociada con las seis almendras como promedio. Un botón virtual 918 de "suprimir productos comprobados" se puede seleccionar para suprimir los productos alimenticios que tienen casillas 116 comprobadas seleccionadas.

- 55 Continuando con la Figura 4, para añadir un producto alimenticio, se puede seleccionar el elemento funcional 904a "añadir alimento". El usuario 110 puede seleccionar entonces a través de los botones de opción alternativa 920, una hora de comida a la cual añadir alimentos. El usuario 110 puede realizar entonces una búsqueda en la base de datos de alimentos 402, seleccionar una comida favorita o añadir un producto alimento a través de una técnica de entrada de datos "expresos". Una vez que se selecciona o introduce un alimento, el usuario 110 puede añadir el alimento a la sección 906 de consumo de alimentos seleccionando un botón de opción alternativa "añadir". El alimento se coloca entonces automáticamente en la sección 906 de consumo de alimentos.

El diario 304 es muy operativo con otras funciones y características del sistema de software de control de peso. Como se muestra, los elementos 802 de información de sitio, elementos de navegación de sitio 806 y elementos de navegación de página 808 están disponibles para el usuario 110 para seleccionar un movimiento rápido dentro del sitio web. Al seleccionar uno de los elementos 802, 806 u 808, la información introducida en el diario 304 es accesible instantáneamente en otras ubicaciones dentro del sitio web. De nuevo, esta interoperatividad e interconexión entre los elementos se proporciona por medio de la arquitectura subyacente de los componentes de la Figura 5.

La Figura 11 es otra página web 900b ejemplar del diario de la Figura 9. El elemento funcional 904b "añadir ejercicio" se selecciona para dotar al usuario 110 con la capacidad de añadir ejercicios a una sección 1102 de ejercicio de la sección 906 de consumo de alimentos. Como se muestra, la sección 1102 de ejercicio incluye un ejercicio establecido (es decir, "treinta minutos caminando, ocio"). Generalmente, el sistema de software de control de peso funciona de modo que el ejercicio se usa para compensar los alimentos consumidos para descomponer en factores la cantidad total de alimentos recomendados que el usuario 110 puede consumir en un día dado. No obstante, se debería entender que otras reglas generales que descomponen en factores la cantidad total de alimentos recomendados proporcionada por el programa 115 de control de peso (Figura 1) se pueden integrar en el sistema de software de control de peso.

Se pueden añadir otros ejercicios a la sección 1102 de ejercicio buscando en la base de datos de ejercicios 408, buscando los favoritos del generador de favoritos 414 o añadiendo un ejercicio personal, personalizado. Como se muestra, el término "levantamiento de pesas" se puede introducir en una casilla de texto de búsqueda 1104. Al seleccionar un botón 1106 de opción alternativa "buscar", el usuario 110 puede encontrar y seleccionar un ejercicio de levantamiento de pesas y añadirlo a la sección 1102 de ejercicio. Añadiendo ejercicios, el usuario 110 puede tener control y flexibilidad sobre el programa 115 de control de peso (Figura 1) como se estableció por el sistema de software de control de peso.

La Figura 12 es aún otra página web 900c ejemplar del diario 304 de la figura 9. La sección 906 de consumo de alimentos ilustra la flexibilidad del diario 304 según los principios de la presente invención como se muestra, solamente partes de dos comidas (es decir, mañana y mediodía) se han establecido por el usuario 110 a través del planificador 306 de comidas o introduciendo los alimentos manualmente. Como se muestra, el desayuno de la mañana actualmente incluye beicon y huevos, y la comida del mediodía incluye carne de buey y macedonia de frutas. Como se entiende por el usuario 110 del sistema de control de peso, se pueden añadir líquidos, tales como zumo de naranja y refrescos, además al desayuno y a la comida. La cena aún tiene que ser establecida, pero se puede introducir fácilmente buscando en la base de datos, seleccionando un alimento y/o comida favorita, y/o expresando una comida en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso, para ser introducidas en la sección 906 de consumo de alimentos. Por consiguiente, los alimentos pueden ser introducidos y contabilizados para notificar al usuario 110 si la cantidad de alimento consumido está dentro del rango de consumo recomendado 914 según las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1). En una realización, el rango de consumo recomendado 914 puede ser una función de las calorías. Alternativa y/o adicionalmente, el rango de consumo recomendado 914 puede ser una función de las grasas y la fibra. Después de los alimentos consumidos y los ejercicios realizados, respectivamente, el diario 304 almacena los artículos para su revisión futura.

Se proporciona una sección 1202 de productos alimenticios sugeridos por debajo de la sección de consumo de alimentos 906 y de la sección 1102 de ejercicio para proporcionar una dieta equilibrada. La sección 1202 de productos alimenticios sugeridos es generalmente coherente con el tipo de plan de comidas 818 deseado seleccionado por el usuario 110 en el perfil personal 302 y las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1). Para seleccionar un producto alimenticio sugerido particular, se proporcionan iconos, tales como tazas de agua 1204, tomates 1206 (que representan frutas y verduras), cajas de multivitaminas y de leche (que representan productos lácteos). A medida que el usuario 110 consume los productos alimenticios, el usuario 110 registra el consumo "pulsando" selectivamente sobre el icono asociado.

La Figura 13 es aún otra página web 900d ejemplar del diario 304 de la Figura 9. Esta vista muestra que se selecciona el elemento funcional "Calendario" 904d. Como se muestra, se proporciona un calendario 1302 para que el usuario 110 seleccione días individuales de un mes. En este caso, se ha seleccionado el 16 de enero de 2002. Los alimentos para el día se muestran en la sección 906 de consumo de alimentos de modo que el usuario 110 pueda seguir y/o alterar los alimentos como se desee. Por consiguiente, una programación de plan de comidas alterable o un plan basado en el tiempo se genera por los alimentos que se seleccionan por adelantado para que el usuario 110 los consuma.

La Figura 16a representa una página web 900e ejemplar del diario 304 de la Figura 9 que proporciona un recuento para un día individual de los alimentos y ejercicio para el usuario 110. Como se muestra, por ejemplo, el programa 115 de control de peso (Figura 1) ilustrado ha asignado un objetivo de consumo de alimentos recomendado de veintisiete (27). En base a las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1), el usuario 110 ha consumido una cantidad de alimentos (en base a cantidad y tipo de alimento) igual a 28 y ha hecho ejercicio (en base al tipo y duración) en una cantidad igual a cuatro (4). Las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1) ilustrativo también permiten al usuario 110 consumir una cantidad adicional de alimentos igual a tres (3) que se permitió al usuario 110 pero no comió en un día anterior. La cantidad adicional de alimentos para

consumo se calcula de la siguiente manera: 28 valores de consumo de alimentos menos 4 valores de actividad = 24, de modo que 27 valores objetivo menos 24 = 3 valores de alimentos adicionales disponibles para el consumo. Se debería entender que las reglas generales son establecidas por el programa 115 de control de peso y que se pueden utilizar otras reglas para producir o mejorar la misma o similar funcionalidad para proporcionar un programa 115 de control de peso para el usuario 110.

La Figura 16b es otra página web 900f ejemplar del diario de la Figura 9 que dota al usuario 110 con la capacidad de aceptar el recuento de los valores de alimentos y actividad. Como se indica, el recuento muestra que el valor para la cantidad disponible de alimentos a consumir es tres (3) y hay disponible una herramienta de selección (es decir, un menú desplegable) 1602 para alterar ese valor por el usuario 110. Una vez que el usuario 110 está listo para almacenar el valor seleccionado, hasta un valor máximo establecido por el recuento para el día, el usuario 110 puede seleccionar un botón de opción alternativa 1604a o 1604b para rechazar o aceptar el valor seleccionado. Tras seleccionar el usuario 110 el botón de opción alternativa 1604b que indica que el usuario está listo para almacenar un valor de tres (3), la página web 900f se actualiza de manera que el valor almacenado se puede mostrar en la información 914 de puntos de plan de comidas (véase la Figura 16a).

Planificador de comidas

Además de los alimentos, recetas y ejercicios individuales, el usuario 110 puede acceder a través del planificador de comidas 306 a ciertos planes de comidas predeterminados desarrollados según las reglas generales del programa de control de peso y almacenados en las bases de datos de servidor 214. El planificador de comidas 306 determina las comidas para cada usuario 110 según el perfil personal del usuario 110 y las reglas generales de cualquier programa 115 de control de peso.

Si el usuario 110 no quiere usar una comida proporcionada por el planificador de comidas 306, el usuario 110 puede sustituir esta comida por una comida alternativa generada por el planificador de comidas 306 y coherente con las reglas generales del programa 115 de control de peso. El usuario 110 puede introducir cualquier comida generada por el planificador de comidas 306 en el diario 304 y guardar la comida en la categoría de favoritos del usuario 110.

Además, a medida que el seguidor 310 de peso se actualiza mediante el peso actualizado 322 como entrada por el usuario 110, el planificador de comida 306 altera automáticamente las recomendaciones dietéticas del programa 115 de control de peso (Figura 1) en base al peso actualizado 322 según las reglas generales del programa 115 de control de peso. Alterando las recomendaciones dietéticas del programa 115 de control de peso, se altera la cantidad y el tipo de alimento recomendados de manera que se actualizan automáticamente tanto los ajustes del diario 304 como las comidas proporcionadas al usuario 110 a través del planificador de comidas 306.

Como se trata en detalle con respecto a la Figura 10 en lo sucesivo, generalmente hay dos tipos de usuarios 110 de control de peso, (i) usuarios estructurados y (ii) no estructurados. Los usuarios estructurados normalmente quieren conocer comidas específicas para comer que siguen las reglas generales del programa 115 de control de peso. Para satisfacer a los usuarios estructurados, el planificador de comidas 306 predetermina las comidas para el usuario 110 que cumplen las reglas del programa 115 de control de peso. El diario 304 permite al usuario 110 introducir las comidas generadas por el planificador de comidas 306 y consumidas por el usuario 110 como un registro diario. Por consiguiente, el planificador de comidas 306 está acoplado al diario 304. El usuario 110 puede alterar las comidas planificadas sustituyendo las comidas planificadas con otras comidas sugeridas por el planificador de comidas 306. Permitiendo al usuario 110 elegir entre crear una comida personalizada seleccionando e introduciendo alimentos en el diario 304 o seleccionando una comida creada por el planificador de comidas 306, el sistema de software de control de peso puede acomodar tanto tipos de usuarios estructurados como no estructurados.

La Figura 10 es un diagrama de flujo 1000 ejemplar que ilustra la personalización de los parámetros del diario de la Figura 9 y los planes de comida de las Figuras 14 y 15 proporcionados por el sistema de software de control de peso en base a una meta de consumo de alimentos y perfil de un usuario establecidos por las reglas generales del programa de control de peso de la Figura 1. El proceso comienza en el paso 1002. En el paso 1004, se recibe un perfil personal inicial que incluye las características de un usuario 110. En el paso 1005, reglas, convenios y directrices del programa 115 de control de peso son aplicadas o establecidas por el sistema de software de control de peso. Se establece en el paso 1006 una meta de consumo de alimentos diario para el usuario 110, que se basa en la información personal del usuario 110 y las reglas generales del programa 115 de control de peso.

En el paso 1007, se puede hacer una determinación en cuanto a si el usuario 110 es un usuario estructurado o no estructurado. En otras palabras, se determina si el usuario 110 quiere un plan de comidas creado automáticamente o el usuario 110 quiere crear el plan de comidas. La determinación se puede hacer por el usuario seleccionando un elemento de control, tal como un botón de opción alternativa, o inspeccionando el perfil del usuario 110.

Si se determina que el usuario 110 es un usuario estructurado, entonces en el paso 1008, el sistema de software de control de peso establece parámetros en el diario 304 y crea comidas (es decir, una lista de comidas o plan de comidas) generadas por el planificador de comidas 306, en cada caso, según la información personal del usuario 110 y las reglas generales del programa 115 de control de peso. En el paso 1010, el plan de comidas es proporcionado al usuario 110. El proceso termina en el paso 1012.

Si se determina que el usuario 110 no es un usuario estructurado, entonces en el paso 1014, los parámetros del diario se establecen en base a la meta de consumo de alimentos como se determina por el sistema de software de control de peso en base al programa 115 de control de peso. En el paso 1016, el sistema de software de control de peso dota al usuario con la capacidad de buscar bases de datos para comidas creadas por los usuarios. En el paso 1018, el usuario 110 puede formar el plan de comidas (i) buscando en la base de datos de alimentos 402, el generador de favoritos 414, o introduciendo los alimentos expresos 508, (ii) mediante una comida generada por el planificador de comidas 306, o (iii) mediante una combinación de ambos. El usuario 110 puede introducir las comidas en el diario 304. El proceso termina en el paso 1012.

La Figura 14 es un plan de comidas 1400 de siete días ejemplar proporcionado en una página web como se genera por el planificador de comidas 306 del sistema de software de control de peso y coherente con las reglas generales del programa 115 de control de peso. Como se muestra, el elemento de navegación de sitio 806e "alimentos y recetas" se selecciona para dotar al usuario 110 con la parte de comidas y recetas del sitio web. Además, se seleccionan los elementos de navegación de sitio 808c de "planes de comidas" de manera que el plan de comidas de siete días es proporcionado al usuario 110. El plan de comidas de siete días comienza el miércoles, que puede corresponder al día de seguimiento de peso establecido por el usuario 110 en el perfil inicial del usuario 110 como se introduce en la GUI 800.

El plan de comidas 1400 de siete días puede incluir tanto los nombres de comidas como cualquier clasificación asociada con las comidas en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso. Por ejemplo, el miércoles, el desayuno es "tortilla de queso", la comida del mediodía es un "chile vegetariano", la cena es una "pechuga de pavo con albaricoque" y el aperitivo es "aperitivos y golosinas". La tortilla de queso ha sido retirada de selección por el usuario seleccionando o pulsando en la casilla de comprobación 1402 utilizando el dispositivo 230b de control de entrada. La retirada de selección indica que el usuario 110 no ha consumido la tortilla de queso de modo que la tortilla de queso no es publicada en el diario 304.

En la página web del plan de comidas 1400 de siete días, se proporciona una sección 1404 de herramientas para permitir al usuario 110 seleccionar botones de opción alternativa asociados con una serie de herramientas, incluyendo el diario, seguidor de peso, planes de comidas, calculadora de alimentos, buscador de recetas y creador de recetas. Estas herramientas proporcionan interoperatividad con la página web del planificador de comidas 306. En otras palabras, se pueden seleccionar herramientas distintas de las que se utilizan a través de botones de opción alternativa y la operación funcional de una herramienta puede afectar a la información que ha de ser utilizada por otra herramienta. Se debería entender que la sección de herramientas 1404 incluye una lista de herramientas ejemplar y que se pueden incluir otras o alternativas.

La Figura 15a es una página web 1500a ejemplar que muestra un único día del plan de comidas 1400 de siete días de la Figura 14. El único día se puede seleccionar seleccionando un hiperenlace (por ejemplo, miércoles) en el plan de comidas 1400 de siete días. Como se muestra, cada una de las comidas, incluyendo mañana, mediodía, tarde y aperitivo, se proporcionan para que el usuario seleccione y deshaga la selección para permitir la publicación automática en el diario 304. Se proporciona una herramienta 1502 de menú desplegable para el usuario 110 como se entiende en la técnica para que el usuario 110 intercambie el desayuno presente por una comida diferente. El intercambio de la comida es relativamente sencillo en la medida en que el sistema de software de control de peso es interactivo y operativo. En otras palabras, al intercambiar una comida, se puede generar otra página web que permite al usuario 110 enlazar con las bases de datos del servidor 214 y seleccionar una comida diferente para sustituir una existente.

Al actualizar el plan de comidas, el usuario 110 puede seleccionar a botón de opción alternativa 1504 para actualizar el plan de comidas. Por consiguiente, al ser actualizado el plan de comidas, cada otra página del sistema de software de control de peso incluye el acceso a la información que se ha actualizado.

De nuevo, como se trató con respecto a la Figura 7, para dotar al usuario con una interfaz más rápida, se mantienen los datos actualizados durante el curso de una sesión (es decir, mientras que el usuario está conectado al sistema de software de control de peso), no requiriendo por ello que el sistema informático 125b comunique sobre la red 216 con el servidor 202 durante la sesión. Al desconectarse el usuario del sistema de software de control de peso, los datos actualizados durante la sesión se pueden cargar al servidor 202 para ser almacenados en las bases de datos de servidor 214 en el dispositivo de almacenamiento 212.

La Figura 15b es una página 1500b que proporciona la capacidad para que el usuario 110 intercambie comidas previstas en la página web de la Figura 15a. Como se muestra, el usuario 110 ha seleccionado intercambiar el desayuno (es decir, la tortilla de queso). Un elemento 1506 de menú desplegable dota al usuario 110 con una variedad de comidas a seleccionar con el fin de sustituir el desayuno. El usuario 110 puede simplemente resaltar una de las comidas, tal como "fruta cubierta de yogurt", y se intercambia el desayuno.

Seguidor de peso

El seguidor 310 de peso utiliza las reglas generales del programa 115 de control de peso para mantener la información del usuario 110. El seguidor 310 de peso es operable para alterar automáticamente la cantidad o tipo de

alimento recomendado que un usuario 110 debería consumir en base al peso actualizado 322 en el seguidor 310 de peso y en las reglas generales del programa 115 de control de peso. Además, las comidas proporcionadas al usuario 110 a través del planificador de comidas 306 se alteran automáticamente. El perfilador 302 de usuario también se puede actualizar con el peso actualizado 322.

- 5 A medida que el usuario 110 pierde peso, el seguidor 310 de peso puede reducir la cantidad o tipo de alimento que se recomienda consumir al usuario 110 debido a que a medida que el usuario 110 pierde peso, se requieren menos nutrientes por el usuario 110. La recomendación se puede basar en un índice de masa corporal (BMI), niveles de colesterol, mediciones de grasa corporal, etc., y disminuir usando una técnica lineal o no lineal. Se debería entender que el programa 115 de control de peso se puede utilizar adicionalmente para ayudar a un usuario 110 a ganar peso. En el caso de aumentar de peso, la cantidad o el tipo de alimento recomendado se puede establecer más alta de manera que el programa 115 de control de peso opere para aumentar el índice de masa corporal del usuario 110.

10 La Figura 21 es un diagrama de flujo ejemplar para utilizar el peso actualizado 322 y ajustar el sistema de software de control de peso coherente con el programa 115 de control de peso. El proceso comienza en el paso 2102. En el paso 2104, se recibe el peso corporal inicial de la persona (es decir, el usuario 110). En el paso 2106, se recibe al menos otra característica de la persona. Se determina un plan de consumo de alimentos objetivo para la persona en base al peso inicial y las características de la persona. El plan de consumo de alimentos objetivo puede ser una cantidad predeterminada de alimentos a consumir en base a valores alimenticios asociados con los productos alimenticios, donde los valores alimenticios pueden ser una función de los ingredientes y/o el valor nutricional (por ejemplo, grasa, calorías y fibra). Después del establecimiento del plan de consumo de alimentos objetivo, el peso actualizado 322 del usuario 110 es recibido por el seguidor 310 de peso en el paso 2110. En base al peso actualizado 322 del usuario 110, el plan de consumo de alimentos objetivo se altera automáticamente en el paso 2112.

15 La alteración automática del objetivo del plan de consumo de alimentos objetivo se basa en las reglas del programa 115 de control de peso y se puede utilizar para ajustar la cantidad o el tipo de alimento recomendado para un día particular, lo que en última instancia altera el plan de consumo de alimentos objetivo para cualquier día particular en base a tal recomendación. Alterando automáticamente el plan de consumo de alimentos objetivo, el usuario 110 puede centrarse simplemente en adherirse al programa 115 de control de peso. El proceso repite los pasos 2110 y 2112 hasta que el usuario 110 renuncia en última instancia al programa 115 de control de peso, si alguna vez lo hace, donde el proceso termina en el paso 2114.

20 Las reglas generales del programa 115 de control de peso pueden oscilar de simples a complejas y se pueden basar en cualquier número de criterios, tales como productos alimenticios, calorías, nutrientes, mediciones de peso y niveles de ejercicio. En una realización, las reglas del programa 115 de control de peso prescriben que el usuario 110 no pierda más de un número máximo de kilogramos (libras) durante un cierto período de tiempo. Como se entiende en la técnica, manteniendo una pérdida de peso constante, se proporciona al usuario 110 una forma segura de perder peso. Otras reglas se pueden aplicar por razones de seguridad o médicas como se hayan establecido para un usuario específico en base al perfil o de otro modo.

25 La Figura 19 es una página web ejemplar para proporcionar capacidad de seguimiento de peso usando el seguidor 310 de peso. A medida que el usuario 110 continúa con el seguimiento del programa 115 de control de peso proporcionado por el sistema de software de control de peso, el usuario 110 puede continuar siguiendo una versión más reglamentada del programa 115 de control de peso. El peso corporal del usuario 110 se puede medir de una forma periódica o aperiódica e introducir el peso actualizado 322 usando la función de seguidor 310 de peso seleccionando el elemento de navegación de página 808b de "seguidor de peso" bajo el elemento de navegación de sitio 806b "mi plan". Después de haber introducido el peso actualizado 322, se muestra en la sección 1902 de información actual para proporcionar realimentación al usuario 110. Como se muestra, el seguidor 310 de peso es operativo con otros elementos y funciones del sistema de software de control de peso. Por consiguiente, como se muestra y describe con respecto a la Figura 3, el seguidor 310 de peso se usa para recibir entrada de usuario (es decir, peso actualizado 322) y que el sistema de software de control de peso puede ajustar el perfil de usuario 302 y el plan de comidas en consecuencia a medida de los cambios de peso.

30 Al producirse la introducción del peso actualizado 322 o después de ello, se puede entregar un mensaje dirigido por el generador 312 de mensajes dirigidos de una forma instantánea o en tiempo real, o sustancialmente en tiempo real, de manera que se proporcione al usuario 110 realimentación en base al peso actualizado 322. La realimentación en forma del mensaje dirigido puede ser instantánea. Alternativamente, el mensaje dirigido puede ser retrasado. El generador 312 de mensajes dirigidos puede emitir un mensaje instantáneo, correo electrónico y/o página web personalizada, por ejemplo. El mensaje dirigido puede incluir una declaración de felicitación, una declaración de estímulo, una declaración de motivación u otra declaración o contenido hecho para el usuario 110 en base al peso actualizado 322. En otras palabras, si el usuario 110 pierde peso desde la semana anterior, entonces el generador 312 de mensajes puede felicitar al usuario por su logro.

35 Dado que la pérdida de unos pocos kilogramos (libras) para un individuo puede ser relativamente insignificante con respecto a su meta de peso en última instancia, el mensaje dirigido se puede ajustar en base a las metas fijadas por el usuario 110. Proporcionando realimentación instantánea al usuario 110, se puede proporcionar al usuario 110 una

gratificación o satisfacción instantánea para ayudar a alentar y motivar al usuario 110 a mantener el uso del programa 115 de control de peso y usar el sistema de software de control de peso. El mensaje dirigido también puede proporcionar una advertencia si el usuario está perdiendo peso demasiado rápidamente. Además, el mensaje dirigido se puede adaptar al éxito o al fracaso percibido del usuario 110 con su pérdida de peso haciendo al usuario 110 preguntas acerca de su pérdida o ganancia de peso anterior a entregar el mensaje dirigido. El mensaje dirigido puede ser justo lo que el usuario 110 necesita para proporcionar ese reconocimiento añadido para mantener una actitud sana en el viaje hacia su meta de peso en última instancia.

Búsqueda de receta

La Figura 17 es una página web 1700 ejemplar para dotar al usuario 110 con la capacidad de buscar recetas. Como se muestra, el usuario 110 está dotado con elementos de entrada de información de búsqueda 1702 para realizar una búsqueda de palabras clave dentro de ciertos parámetros coherentes con las reglas del programa 115 de control de peso. Como se muestra, se ha realizado una búsqueda ejemplar de palabra clave "pollo" dentro de los parámetros de 5 a 7 (en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso ilustrativo). Cualquier receta que tenga el término pollo y esté dentro de un rango de 5 a 7 es proporcionada por el sistema de software de control de peso para que el usuario 110 pueda verla.

Adicionalmente, se proporciona una indicación en cuanto a qué plato y cuánto tiempo lleva preparar la receta. Estas recetas se pueden seleccionar e introducir en el diario 304 o guardar como favoritas como proporcionadas por el sistema de software de control de peso. Se debería entender que las recetas que se pueden buscar se encuentran en las bases de datos de servidor 214, donde las recetas incluyen recetas preestablecidas del programa 115 de control de peso o recetas del usuario 110. Adicionalmente, la búsqueda puede incluir una lista de recetas de una base de datos de la comunidad que incluye recetas de otros usuarios 110.

Creador de recetas

La Figura 18 es un conjunto de instrucciones 1800 ejemplar para usar el creador 502 de recetas para generar recetas como preferidas por el usuario 110. El creador 502 de recetas permite al usuario 110 crear recetas usando productos alimenticios que se pueden encontrar en la base de datos de alimentos 402 o elementos introducidos manualmente por el usuario 110. Como se muestra, hay tres pasos principales para crear una receta. El proceso comienza en el paso 1802. En el paso 1804, el usuario 110 introduce un título de receta, el número de porciones y el plato al que se aplica la receta. En el paso 1806, se introducen los ingredientes individuales de la receta. Para añadir los ingredientes individuales, se proporciona un campo de texto para que el usuario 110 introduzca un ingrediente. El ingrediente puede ser general, tal como "pan", y se puede realizar una búsqueda de cualquier ingrediente incluyendo el término "pan" u otro término sustancialmente relacionado. Al encontrar un ingrediente de pan particular, tal como trigo, integral o blanco, el usuario puede seleccionar el ingrediente y continuar añadiendo ingredientes para la receta.

Al final de la introducción de los ingredientes para la receta, se pueden introducir instrucciones de receta en el paso 1808. Las instrucciones de receta se pueden introducir en una casilla de texto 1810 de modo que el usuario 110 u otros usuarios del sistema de software de control de peso puedan seguir las instrucciones para preparar la receta. La receta se puede presentar seleccionando un botón de opción alternativa 1812. Tras la presentación, la base de datos de recetas 404 se puede actualizar en el sistema informático de usuario 125b y al desconectarse del sistema de software de control de peso, actualizar en el servidor 202. El proceso termina en el paso 1814. La receta, después de eso, se puede editar, suprimir o buscar para utilizar otros elementos dentro del sistema de software de control de peso.

Gráficos de progreso

El seguidor 310 de peso actualiza el generador 410 de gráficos de progreso para monitorizar parámetros y/o indicadores de rendimiento que son indicativos del progreso del usuario 110 en el seguimiento del programa 115 de control de peso. Por ejemplo, el generador 410 de gráficos de progreso puede recibir pesos actualizados 322 desde el seguidor 310 de peso y mostrar los pesos actualizados durante un periodo de tiempo, de modo que el usuario 110 pueda controlar la pérdida o ganancia de peso, por ejemplo. Controlando gráficamente o realimentando el progreso de pérdida de peso, se puede motivar adicionalmente al usuario 110. La representación gráfica puede permitir adicionalmente al usuario 110 identificar semanas exitosas de pérdida de peso de modo que el usuario 110 pueda revisar el diario 304 para determinar qué comidas hicieron esas semanas exitosas.

La Figura 20 es una página web 2000 ejemplar que proporciona un gráfico de progreso 2002 que se genera por el seguidor 310 de peso. El gráfico de progreso 2002 es un gráfico de líneas que muestra el peso por fecha. Cada semana o el periodo en que el usuario 110 se pesa, el usuario 110 introduce el peso en el seguidor 310 de peso. El peso, después de eso, se puede aplicar al gráfico de progreso 2002 y mostrar como un punto en la línea 2004.

Una serie de objetivos o hitos se pueden aplicar a la línea 2004, tales como un punto de 2,268, 4,536, 11,34 o 22,68 kilogramos (5, 10, 25 y 50 libras), como se indica por las estrellas mostradas en el gráfico de progreso 2002 e identificadas en la sección de claves 2006. Una vez que el usuario 110 alcanza el peso meta, se coloca una estrella con una "G" en el gráfico 2002. Adicionalmente, se muestra una línea discontinua 2008 de 10 por ciento en el gráfico 2002. Se debería entender que se pueden utilizar otros hitos e indicadores, coherentes con las reglas del programa

115 de control de peso, para proporcionar información al usuario 110 para ayudar y alentar al usuario 110 a mantener el proceso de control de peso. De nuevo, tales herramientas de realimentación dotan al usuario 110 con gratificación y satisfacción en el proceso de control de peso global. Si el usuario 110 ve una semana de control de peso exitosa, entonces el usuario 110 puede seleccionar la semana a través del dispositivo de control de entrada 230b y el botón de opción alternativa o indicios asociados y hacer que el diario 304 presente la semana seleccionada.

Botón de pánico

La Figura 22 es una página web 2200 ejemplar que proporciona una lista de títulos que operan como hiperenlaces a información, donde se accede a la página web 2200 seleccionando un botón de "pánico" 826 de la Figura 8. Si durante el curso del usuario 110 que está en el programa 115 de control de peso, el usuario 110 se encuentra a sí mismo que resulta preocupado, molesto o lleno de pánico, el usuario 110 está provisto con el botón de pánico 826 en cada una de las páginas web que se proporcionan en la presente memoria. El usuario 110 puede seleccionar el botón de pánico 826 para aplicar la página web 2200.

En la página web 2200, se enumeran una serie de elementos seleccionables diferentes, que pueden ser títulos u otros indicadores que el usuario 110 puede sentir que son apropiados o relacionados con sus sentimientos actuales. Por ejemplo, tales títulos pueden incluir "He Ganado Esta Semana" o "¡Ninguno De Mis Vaqueros Me Entran Ya!", los cuales indican el tipo de estímulo, historia, motivación u otras palabras de consejo que son proporcionados por el proveedor 105 de software de control de peso. Teniendo este apoyo emocional en línea, los usuarios 110 pueden tender a sentir una sensación de comodidad en su lucha diaria para controlar su peso.

Perfil público

La Figura 23 es una página web 2300 ejemplar que permite al usuario 110 generar información 2302 de perfil público y hacer pública selectivamente esa información dentro de la comunidad utilizando el sistema de software de control de peso utilizando casillas de comprobación 2304 que se corresponden con la misma. La información del perfil público puede incluir nombre de usuario, dirección de correo electrónico, fecha de nacimiento, género, estado civil, profesión, receta, comida favorita, alimento, actividades, etc. Debido a que el usuario 110 usa un nombre de usuario, se puede proteger la identidad del usuario 110. Adicionalmente, se pueden introducir otros tipos de información, tales como citas favoritas, cómo gasta su tiempo libre el usuario 110 y otros elementos o expresiones que le gustaría compartir al usuario 110 con la comunidad pública asociada con el sistema de software de control de peso proporcionado por el proveedor 105 de software de control de peso. Debido a que el sistema de software de control de peso está orientado a información de control de peso, el peso inicial, el peso actual y la meta de peso también se pueden compartir con la comunidad. Además, compartiendo dicha información, incluyendo el peso actual, el usuario 110 puede sentirse más inspirado para continuar con el programa 115 de control de peso. A la finalización de la generación y selección de información de perfil público, el usuario 110 puede presentar la información a la comunidad a través de un botón de opción alternativa 2306.

Intercambio y búsqueda de recetas de la comunidad

La Figura 24a es una página web 2400a ejemplar para proporcionar información de la comunidad como habilitada por el sistema de software de control de peso. El aspecto de la comunidad del sistema de software de control de peso se puede introducir seleccionando el elemento de navegación de sitio 806c "comunidad". En la comunidad, los usuarios 110 pueden encontrar tableros de mensajes, salas de chat y un área de intercambio de recetas de la comunidad. El elemento de navegación de página 808c de "intercambio de recetas de la comunidad" se puede seleccionar de modo que el usuario 110 pueda compartir y buscar recetas proporcionadas por los usuarios 110. Una zona 2402 de recetas recientes proporciona las recetas más recientes presentadas a la comunidad. Como se muestra, el nombre de una receta, el nombre de usuario y la fecha de publicación dotan al usuario 110 con una indicación en cuanto al tipo de receta que se publica. El usuario 110 puede simplemente pulsar sobre el nombre de la receta operando como un hiperenlace para ver la receta en sí misma.

La Figura 24b es una página web 2400b ejemplar que permite al usuario 110 introducir una receta para compartir con la comunidad de la Figura 24a. Como se indica, hay disponibles una serie de elementos 2408 de entrada de datos para que el usuario 110 introduzca información con respecto a la receta. Tal información de receta puede incluir un título de receta 2410, el plato de comida 2412 que se pretende que sirva para la receta, un número de porciones 2414 que crea la receta, un valor estimado de alimento por porción 2416 para la receta en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso, los ingredientes 2418, las instrucciones para preparar la receta 2420 y las notas especiales 2422. Tras la terminación de la introducción de la información de receta, se puede seleccionar un botón de opción alternativa 2424 para presentar la receta a la comunidad.

La Figura 24c es una página web 2400c ejemplar para realizar una búsqueda de receta de la comunidad dentro de la comunidad de la Figura 24a. La búsqueda puede utilizarse para buscar información como suministrada por los usuarios 110 de la comunidad según los principios de la presente invención. Como se muestra, un elemento 2426 de "navegar recetas" puede utilizarse para limitar la búsqueda a categorías de recetas específicas o todas. El usuario 110 puede seleccionar un botón de opción 2428a o 2428b para buscar nombres de recetas o nombres de usuario

específicos. En la realización de la búsqueda, el usuario 110 puede introducir un nombre de receta o nombre de usuario en una casilla de texto 2430. Para estrechar aún más la búsqueda, se pueden presentar otros valores en los campos de entrada 2432 en base a las reglas generales del programa 115 de control de peso (Figura 1). El usuario 110 también puede seleccionar uno o más platos a buscar usando las casillas de comprobación 2434. Finalmente, las fechas de publicación se pueden seleccionar mediante un menú desplegable 2436, que puede incluir un intervalo de fechas, tal como en las últimas dos semanas. Se debería entender que se pueden utilizar herramientas de refinamiento de búsqueda adicionales y/o alternativas según los principios de la presente invención.

Al seleccionar e introducir la información para realizar la búsqueda, el usuario 110 puede seleccionar un botón de opción alternativa 2438 para realizar la búsqueda. Los resultados de la búsqueda pueden enumerar una serie de recetas, que el usuario 110 puede seleccionar y ver pulsando sobre un hipervínculo proporcionado por el título. Los detalles de la receta entonces se pueden ver e imprimir para que el usuario 110 las utilice según el programa 115 de control de peso.

Debido a que el sistema de software de control de peso opera, al menos en parte, en el servidor 202, otros pueden acceder a la oportunidad de los usuarios 110 de proporcionar su información personal en un foro público en la red 216. Además, la información personal se puede aplicar a otra información compartida de la comunidad, tal como recetas.

La descripción anterior es de realizaciones preferidas para implementar los principios de la presente invención y el alcance de la invención no debería estar necesariamente limitado por esta descripción. Esta invención, no obstante, se puede llevar a cabo de muchas formas diferentes y no se debería interpretar como limitada a las realizaciones expuestas en la presente memoria; en lugar de ello, estas realizaciones se proporcionan de modo que esta descripción será minuciosa y completa y trasladará completamente el alcance de la invención a los expertos en la técnica. El alcance de la presente invención está definido, en su lugar, por las siguientes reivindicaciones.

REIVINDICACIONES

1. Un sistema para hacer el seguimiento y facilitar el control del peso corporal de una persona, comprendiendo dicho sistema:

- 5 - un sistema de informático que se puede emplear para ejecutar un programa (115) de control de peso que tiene una pluralidad de elementos de software que están adaptados para facilitar el control del peso corporal de la persona,

comprendiendo al menos uno de la pluralidad de elementos de software un seguidor (310) de peso que está adaptado para recibir periódicamente o de vez en cuando pesos corporales (322) actualizados del usuario y que está adaptado para mostrar un gráfico de progreso (2002) del peso corporal de la persona en el transcurso del tiempo, en donde al menos uno de la pluralidad de elementos de software comprende un diario (304) que está adaptado para recibir y mostrar los ejercicios y los productos alimenticios consumidos por la persona; y

10

- un dispositivo de visualización (232) que está adaptado para presentar el gráfico de progreso (2002) del peso corporal de la persona en el transcurso del tiempo a la persona,

incluyendo el gráfico de progreso (2002) del peso corporal de la persona en el transcurso del tiempo al menos un indicio seleccionable por el usuario que consiste en al menos un punto en el gráfico de progreso (2002) del peso corporal de la persona en el transcurso del tiempo indicativo de un periodo de tiempo pasado, que, cuando es seleccionado por la persona, muestra los alimentos consumidos por la persona durante el periodo de tiempo pasado;

15

incluyendo dicho gráfico de progreso (2002) del peso corporal de la persona en el transcurso del tiempo que incluye una pluralidad de hitos trazados en el gráfico de progreso (2002) indicativos de los objetivos de peso alcanzados por la persona en el transcurso del tiempo.

20

2. El sistema según la reivindicación 1, en donde el diario (304) está adaptado para proporcionar un recordatorio constante para que la persona se mantenga y adhiera al programa (115) de control de peso.

3. El sistema según cualquiera de las reivindicaciones precedentes, que además comprende una red (216) acoplada al sistema, y en donde el dispositivo informático está adaptado para comunicar datos asociados con el gráfico de progreso (2002) del peso corporal de la persona en el transcurso del tiempo y el diario a través de la red (216).

25

4. El sistema según la reivindicación 3, en donde la red (216) es Internet.

5. El sistema según cualquiera de las reivindicaciones precedentes, en donde los indicios seleccionables por el usuario comprenden un hiperenlace.

30

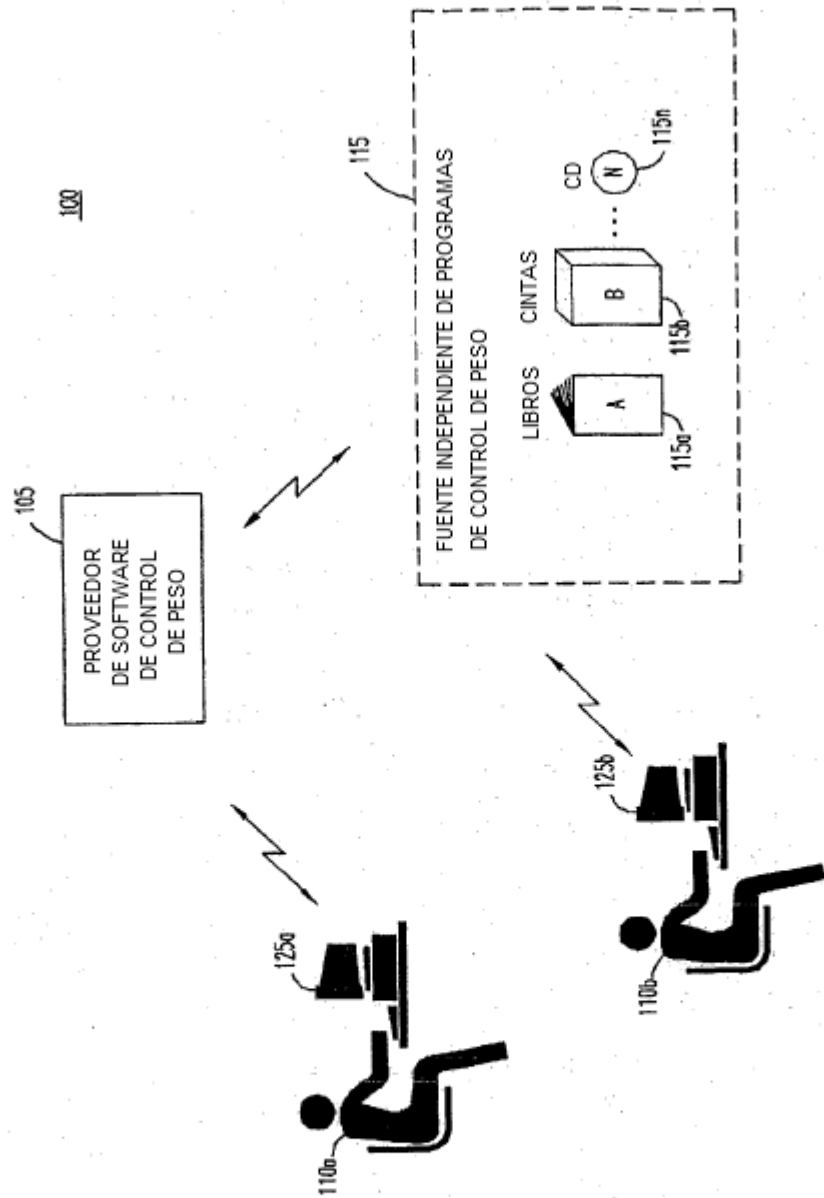


FIG. 1

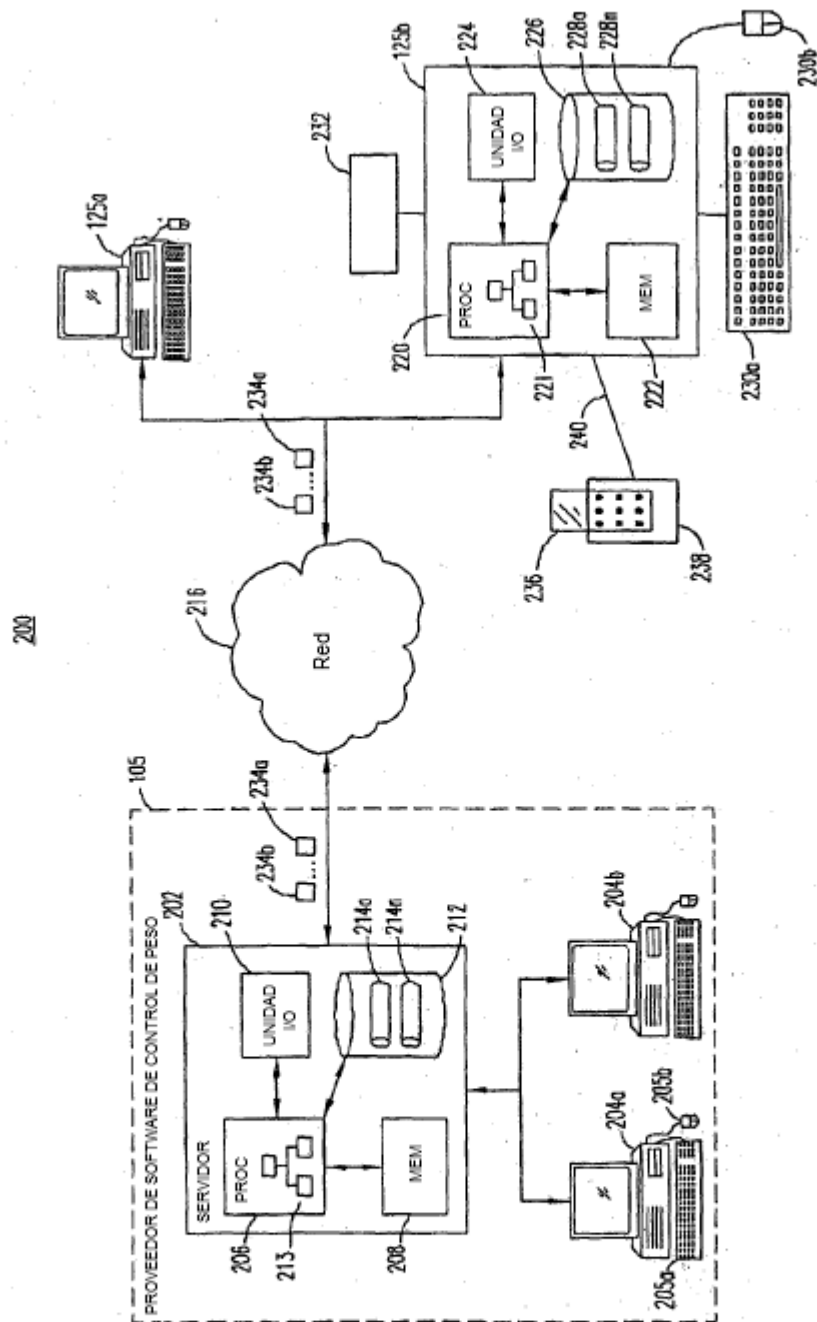


FIG. 2

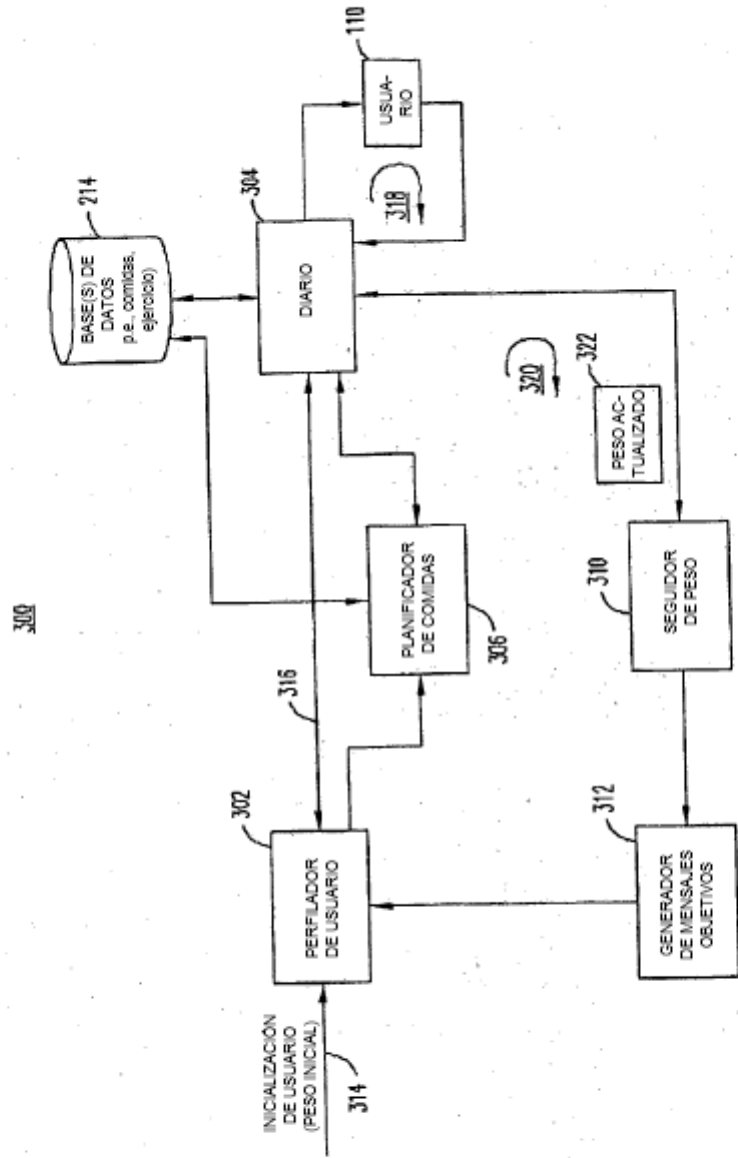
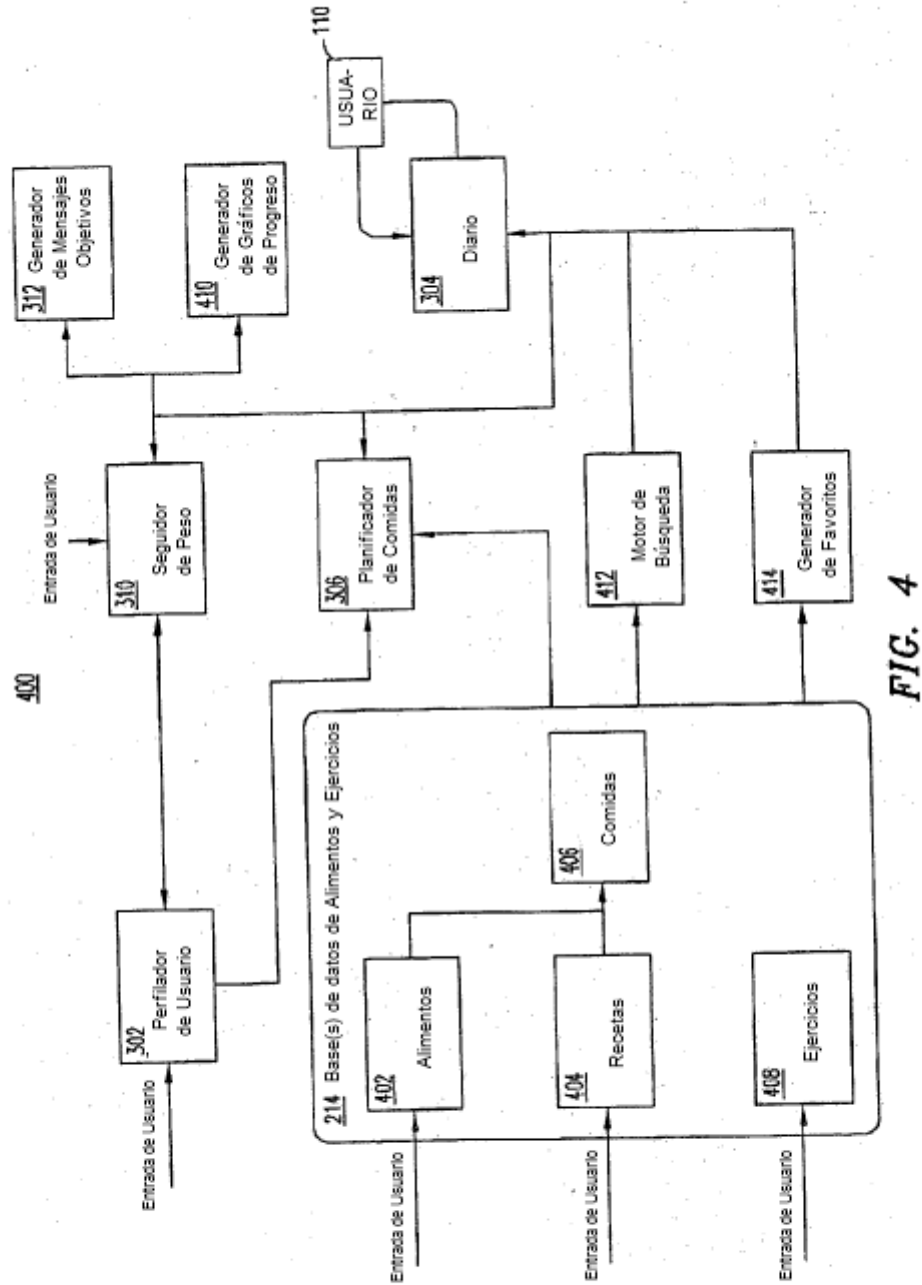


FIG. 3



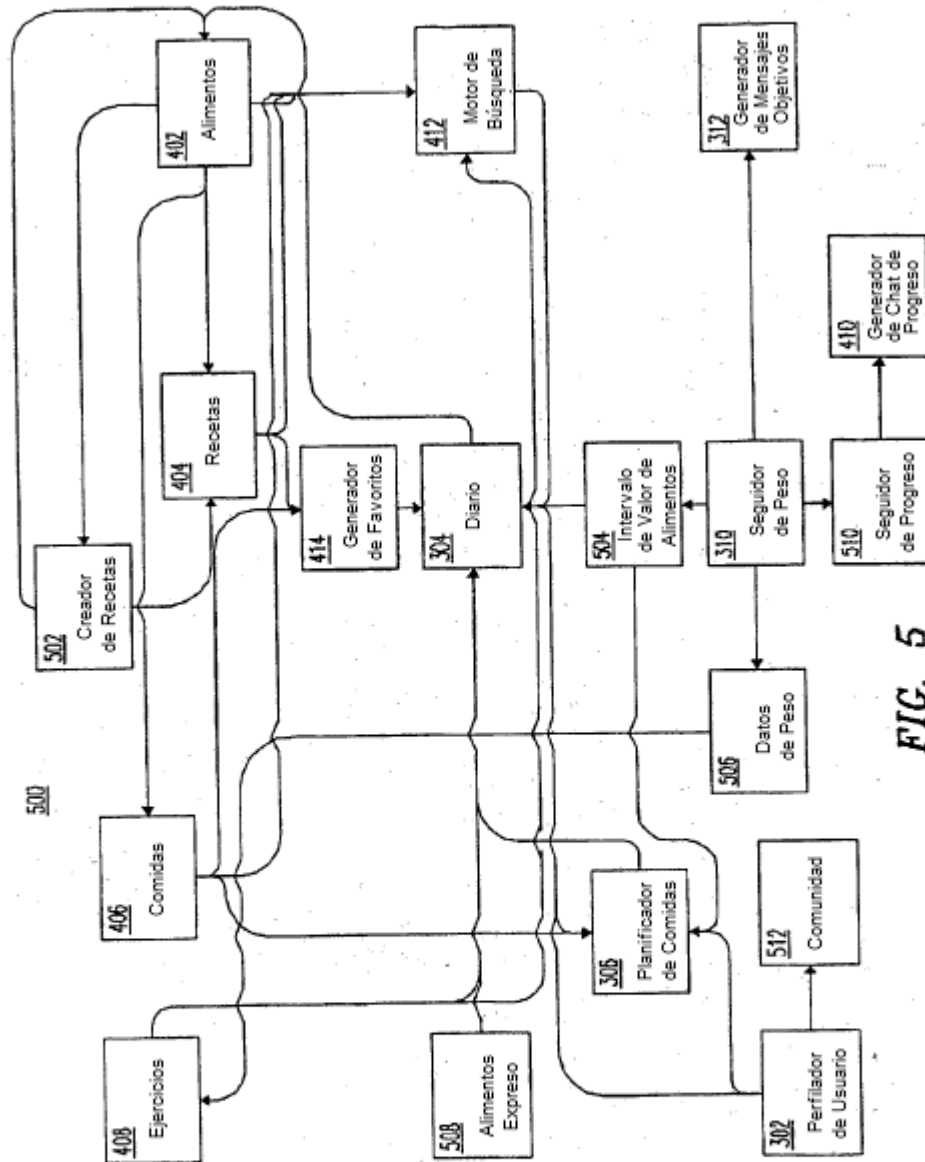


FIG. 5

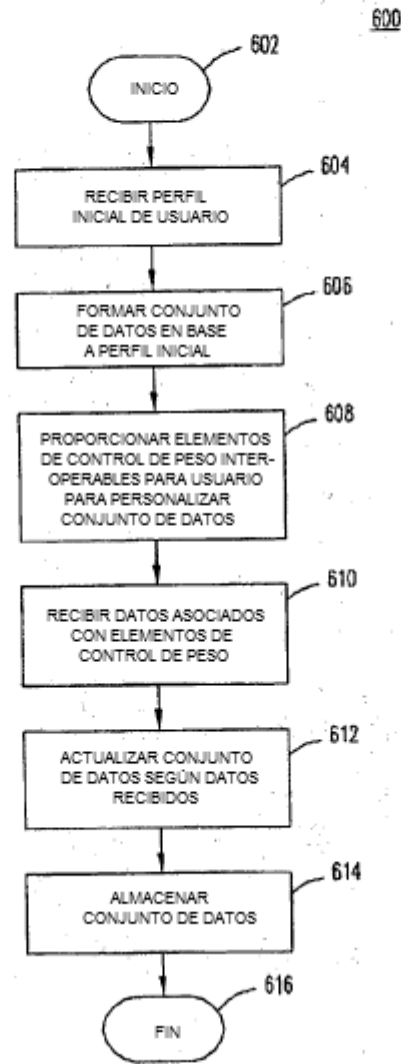


FIG. 6

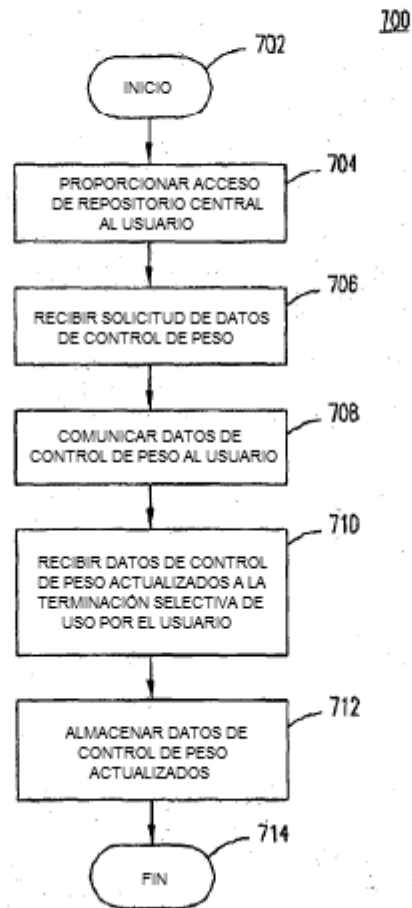


FIG. 7

806 home | the plan | community | success stories | food & recipes | healthy life | fitness | just for me | shop | 804 | 802 find a meeting | about us | my profile | site map | help | LOGIN | 808 | 826

Journal | Weight Tracker | Progress Charts | My Favorites | POINTS® Calculators | Assessment | Tools for Living

step 6 of 6 confirm your information

Please confirm that all details you entered are correct. Click the "make changes" link below to make corrections

Current Weight Information 810

Current Weight: 223lb
Height: 5'8"
Gender: M
Birthdate: 7/14/1956

[Make changes to Weight Information](#)

Personal Information	Other Characteristics
First name: John Last name: Smith Address: 1 MAIN St. City: Anytown State: NY Zip code home: 12345 Zip code work: 12346 Country: United States Phone: (212) 555-1234 E-mail: jsmith@workplace.com	Altitude: Generally Happy Athletic: Yes Eye color: Blue Hair color: Brown
Receive Information: No E-mail Weight Loss Progress: No E-mail Format: text Profession: Professional (e.g., doctor, lawyer) Marital status: Single Number of children: 0 Lifetime Member: 98765 Meeting Member number: 98765	Other Demographics Race: Caucasian Religion: Catholic Ethnicity: Irish Blood type: A+
	Health Restrictions None
	Desired Meal Plan Type Regular

[Make changes to Personal Information](#)

Payment Information 822

Credit Card: Visa
Credit card number: **** * 1111
Expiration date: 2/2002
Name as it appears on the card: John Q. Smith
Billing Address: 1 MAIN St.
City: Anytown
State: NY
Zip code: 12345

[Make changes to Payment Information](#)

Total Subscription Charges for 824

Monthly Fee: \$8.00 x 6 = \$48.00
Savings/Discount: \$0.00
Taxes: \$0.00
Total Charges: \$48.00

FIG. 8

900a

The screenshot shows a web browser window with the address bar set to 'http://'. The browser's menu bar includes 'File', 'Edit', 'View', 'Go', 'Favorites', and 'Help'. The address bar shows 'http://'. Below the address bar, there are navigation buttons: 'Back', 'Forward', 'Stop', 'Refresh', 'Home', 'Search', 'Favorites', 'Media', 'History', 'Mail', 'Print', and 'Edit'. The main content area displays a website titled 'my journal' for 'Friday, Jan 25, 2002'. The page includes a navigation menu with links like 'home', 'my plan', 'community', 'success stories', 'food & recipes', 'healthy life', 'fitness', 'just for me', and 'shop'. The main content area is divided into sections for 'Add Food' and 'Add Exercise'. The 'Add Food' section includes a 'Step 1: Select a meal time' dropdown menu (Morning, Midday, Evening, Snack) and a 'Step 2: To add food, you can either:' section with options to search the food database, select from favorites, or enter food and its POINTS value. The 'Add Exercise' section includes a 'Step 1: Select a meal time' dropdown menu (Morning, Midday, Evening, Snack) and a 'Step 2: To add exercise, you can either:' section with options to search the exercise database, select from favorites, or enter exercise and its POINTS value. The right side of the page shows a detailed food log table with columns for 'Food' and 'POINTS'. The table lists items like '1 medium pear(s)', '1 cup light artificially sweetened yogurt', '1/2 cup General Mills Whole Grain Total', '6 average almonds', '6 oz baked potato', '1 oz low-fat cheddar or colby cheese', '1/2 cup cooked broccoli', '2 cup mixed greens', '1 tsp olive oil', '1 tsp vinegar', and '1 medium orange(s)'. The total food points used is 24.

my journal • Friday, Jan 25, 2002 • Target: 27 Range: 22-27 Bank: 9

DELETED CHECKED ITEMS 918 SAVE & BANK

Check All 910 Total Food POINTS used 24

Morning 912

☐ 1 medium pear(s)	1
☐ 1 cup light artificially sweetened yogurt	2
☐ 1/2 cup General Mills Whole Grain Total	1
☐ 6 average almonds	1
MAKE THIS MEAL A FAVORITE	Subtotal 5
Midday	
☐ 6 oz baked potato	3
☐ 1 oz low-fat cheddar or colby cheese	1
☐ 1/2 cup cooked broccoli	0
☐ 2 cup mixed greens	0
☐ 1 tsp olive oil	0
☐ 1 tsp vinegar	0
☐ 1 medium orange(s)	1
MAKE THIS MEAL A FAVORITE	Subtotal 6

FIG. 9

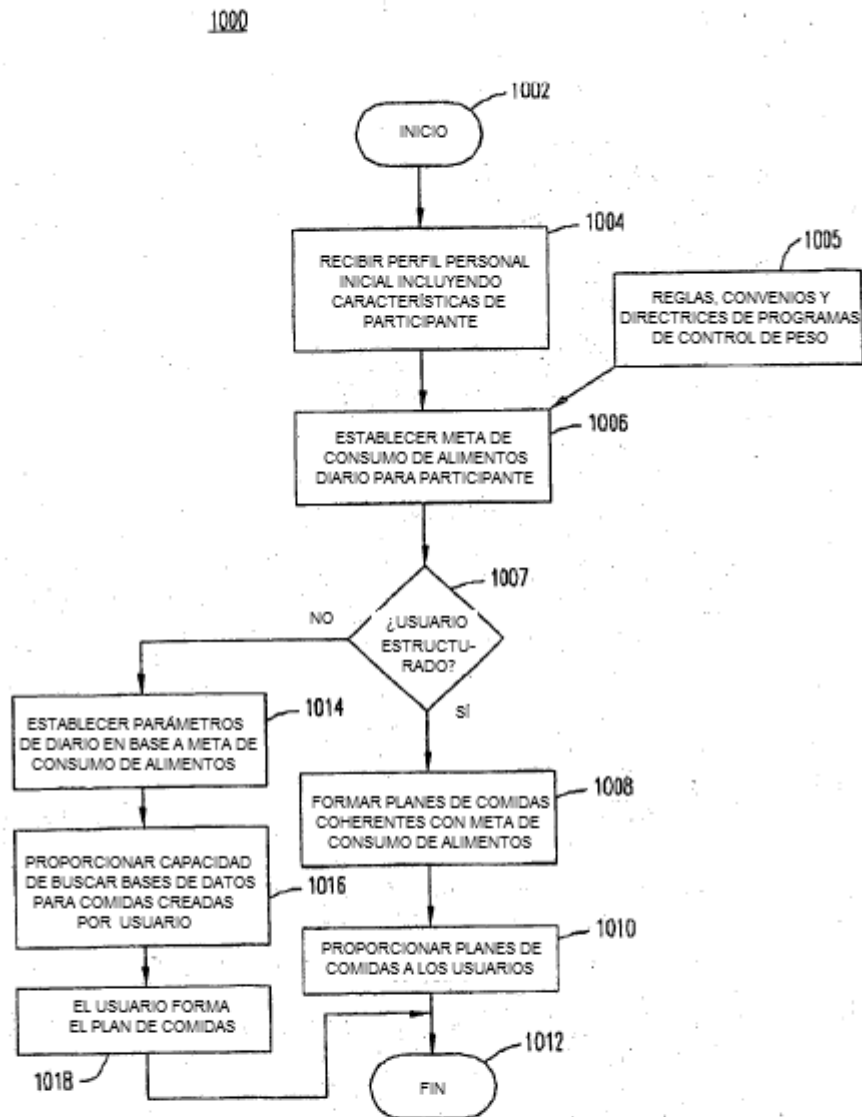


FIG. 10

900b

File Edit View Go Favorites Help

Back Forward Stop Refresh Home Search Favorites Media History Mail Print Edit

Address http://

find a meeting about us my profile site map help LOGOUT

home my plan community success stories food & recipes healthy life fitness just for me shop points

Journal Weight Tracker Progress Charts My Favorites POINTS Calculators Assessment Tools for Living Link to eTools

my journal - Friday, Jan 25, 2002 - Target 27 Range: 22-27 Bank: 3 906

904b 906

Add Food Add Exercise Notes Calendar

Step 1: To add an exercise, you can either:

- Search our exercise database or view all activities
- Select a favorite:
- Express It! Enter your food and its POINTS value:

1104 weight lifting FIND 1106

Select from My Favorites ADD

Food: POINTS: ADD

POINTS Calculator

Need Help? Go to the Journal User Guide Find tips from others on the eTools Tip Exchange!

3/4 cup cooked brown rice 3

MAKE THIS MEAL A FAVORITE Subtotal 8

Snack

- 1 cup light artificially sweetened yogurt 2
- 1/2 cup sugar-free fruit flavored gelatin 0
- 2 tbsp oatmeal whipped cream 0
- 1 tsp sprinkles 1
- 3/4 oz chocolate chips 2

MAKE THIS MEAL A FAVORITE Subtotal 5

Total Food POINTS used 24

Total Food POINTS left for today 3

Exercise

- 30 min walking leisure 1

Total Activity POINTS earned 1

Check off daily on these important items

Water Multivitamin Supplement

Internet

FIG. 11

900c

my journal • Friday, Jan 25, 2002 • Target: 27 Range: 22-27 Bank: 3 906

ADD FOOD / ADD EXERCISE / NOTES / CALENDAR

Step 1: Select a meal time:
☒ Morning ☐ Midday ☐ Evening ☐ Snack

Step 2: To add food, you can either:

- Search our food database: **FIND**
- Select a favorite: Full Function
 ADD
- Express It! Enter your food and its POINTS value:
 Food: POINTS: **ADD**

POINTS Calculator

Need Help? Go to the Journal User Guide **Find tips from others on the sTools Tip Exchange**

Calculate POINTS for recipes and food combos (e.g., coffee, milk & sugar)

View your meal plans

DELETE CHECKED ITEMS **SAVE & BANK**

Check off daily on these important items

Water ☐ 1204 Multivitamin Supplement ☐

Fruits & Vegetables ☐ 1206 Milk & Milk Products ☐

DELETE CHECKED ITEMS **SAVE & BANK**

1102 **Total Food POINTS used 18** **Total Food POINTS left for today 9**

Exercise
☐ 60 min jogging 7
Total Activity POINTS earned 7

FIG. 12

900d

my journal - Friday, Jan 25, 2002 - Target 27 Range: 22-27 Bank: 0

914 points to the date "Friday, Jan 25, 2002".

904d points to the "Add Food" button.

1302 points to the calendar grid.

906 points to the "DELETE CHECKED ITEMS" button.

DELETE CHECKED ITEMS		SAVE & BANK
☐ Check All	Total Food POINTS used	24
Morning		
☐ 3 slice(s) crisp cooked bacon		4
☐ 2 large fried egg(s)		5
☐ MAKE THIS MEAL A FAVORITE	Subtotal	9
Midday		
☐ 1 small serving(s) cooked lean beef steak		7
☐ 1 cup(s) fruit salad		2
☐ MAKE THIS MEAL A FAVORITE	Subtotal	9
Evening		
	Subtotal	0
Snack		
	Subtotal	0
	Total Food POINTS used	18
	Total Food POINTS left for today	9
Exercise		

FIG. 13

[1400](#) [806e](#) [find a meeting/about us](#) | [my profile](#) | [site map](#) | [help](#) [LOGOUT](#)

home my plan community success stories **food & recipes** healthy life fitness just for me shop
[points](#)

Articles | Recipes | Meal Plans | Recipe Renovation | Recipe Search | Recipe Builder

my shortcuts [LOGOUT](#)

[to weight loss tools](#)

Welcome Kevin!
I'm not Kevin? [edit profile](#)

[Pick my eaters!](#) 1404

MY TOOLS

[JOURNAL](#)

[WEIGHT TRACKER](#)

[MEAL PLANS](#)

[POINTS CALCULATORS](#)

[RECIPE SEARCH](#)

[RECIPE BUILDER](#)

MY RESOURCES

[Intro to eTools](#)

[Tools for Using](#)

[Hot eTools Topic of the Week](#)

[Eating Out Guide](#)

[eTools Tip](#)

[Exchange](#) add

[Favorite Recipes](#) add

[Favorite Boards](#) add

MY MEETINGS

75202 | [add](#)

Enter a zip code below

go

[Don't know zip code](#)

MY NEWSLETTER & MORE

[Choose your options](#)

GET HELP

[Frequently Asked Questions](#)

[Contact Us](#)

meal plans 808c

my 7-day meal plan

Using a meal plan is simple way to kick-start your weight loss. Whether you follow the meal plan to the letter or simply use it for ideas and inspiration is up to you. For help using the meal plan, [see our meal plan user guide](#).

[view next week's plan](#)
[see Daily View](#) print

Jun 20 - Jun 26



[add plan to my journal](#)

WEDNESDAY POINTS 23 ☒ MORNING: ☐ Cheese Omelet 6 ☒ MIDDAY: ☐ Vegetable Chili 5 ☒ EVENING: ☐ Apple & Turkey Br... 7 ☒ SNACK: ☐ Snacks and Treats 5	THURSDAY POINTS 23 ☒ MORNING: ☐ Almond Apple Pies 6 ☒ MIDDAY: ☐ Turkey Poter 5 ☒ EVENING: ☐ Orange-Lemon Scallops 7 ☒ SNACK: ☐ Throughout the Day 5
FRIDAY POINTS 24 ☒ MORNING: ☐ Yogurt Topped Fruit 5 ☒ MIDDAY: ☐ Cheese & Broc... 6 ☒ EVENING: ☐ Spicy Pork S... 8 ☒ SNACK: ☐ Sweet Snacks 5	SATURDAY POINTS 24 ☒ MORNING: ☐ From the Coffee Shop 5 ☒ MIDDAY: ☐ Grilled Swordfish 8 ☒ EVENING: ☐ Indian Take-Out 8 ☒ SNACK: ☐ On the Go 5
SUNDAY POINTS 24 ☒ MORNING: ☐ Maple Nut Pies 6 ☒ MIDDAY: ☐ Turkey Sandwich w... 5 ☒ EVENING: ☐ Roast Beef Fajita 8 ☒ SNACK: ☐ Snacks and Treats 5	MONDAY POINTS 23 ☒ MORNING: ☐ Apple Yogurt Sundae 5 ☒ MIDDAY: ☐ Super Salad 6 ☒ EVENING: ☐ Quick Bie Delite... 7 ☒ SNACK: ☐ Crunchy Snacks 5
TUESDAY POINTS 24 ☒ MORNING: ☐ Apple-Almond Top... 6 ☒ MIDDAY: ☐ Bacon & Grill... 5 ☒ EVENING: ☐ Turkey-Sausage St... 8 ☒ SNACK: ☐ Sweet and Salty S... 5	

[view next week's plan](#)
[see Daily View](#) print

need help?

[Learn more and answer questions in our meal plan user guide.](#)

[meal plan user guide](#)

[meal planner profile](#)

[Plus for Me-Plan](#)

[Special diet/Regular](#)

[POINTS range/22-27](#)

[edit meal plan profile](#)

[about meal plans](#)

FIG. 14

1500g [find a meeting](#) [about us](#) [my profile](#) [site map](#) [help](#) [LOGOUT](#)

[home](#) [my plan](#) [community](#) [success stories](#) [food & recipes](#) [healthy life](#) [fitness](#) [just for me](#) [shop](#) [points](#)

[Articles](#) [Recipes](#) [Meal Plans](#) [Recipe Renovation](#) [Recipe Search](#) [Recipe Builder](#)

my shortcuts [LOGOUT](#)

[to weight loss tools](#)

Welcome Kevin!

[I'm not Kevin!](#) [edit profile](#)

[Pick my meal!](#)

MY TOOLS

[JOURNAL](#)

[WEIGHT TRACKER](#)

[MEAL PLANS](#)

[POINTS CALCULATORS](#)

[RECIPE SEARCH](#)

[RECIPE BUILDER](#)

MY RESOURCES

[Intro to iStock](#)

[Tools for iStock](#)

[Hot effects Topic of the Week](#)

[Getting Out Guide](#)

[iStock Tip](#)

[Exchange](#) [edit](#)

[Favorite Recipes](#) [edit](#)

[Favorite Boards](#) [edit](#)

MY MEETINGS

25202 | [edit](#)

Enter a zip code below

[GO](#)

[Don't know zip code](#)

MY NEWSLETTER & MORE

[Choose your options](#)

GET HELP

[Frequently Asked Questions](#)

[Contact Us](#)

meal plans

my 7-day meal plan

Using a meal plan is simple way to kick-start your weight loss. Whether you follow the meal plan to the letter or simply use it for ideas and inspiration is up to you. For help using the meal plan, [see our meal plan user guide](#).

[next day](#) | [weekly view](#) [@](#)

WED Jan 23 | 28 POINTS [update my meal plan](#) 1504

☒ **MORNING:** [Swap for another meal?](#) 1502

	POINTS
Cheese Omelet	6
☒ 3 medium egg white(s)	1
☒ 1 tsp basil	0
☒ 1 oz low-fat cheddar or colby cheese	1
☒ 1 slice high-fiber bread	1
☒ 1 cup canned fruit cocktail, packed in water	1
☒ 1 cup low-fat milk	2

☒ **MIDDAY:** [Swap for another meal?](#)

	POINTS
Veggie Chili	5
☒ 1 cup Health Valley Wild Vegetarian Chili	2
☒ 1 cup fresh vegetable sticks	0
☒ 1 Tbsp reduced-calorie salad dressing	1
☒ 1 cup grapes	1
☒ 1 slice toasted wheat bread	1
☒ 1 Tbsp I Can't Believe It's Not Butter! Fat-free Margarine	0

☒ **EVENING:** [Swap for another meal?](#)

	POINTS
Apple Cider Turkey Breast with Cinnamon Squash	7
☒ 4 oz boneless, skinless turkey breast(s)	3
☒ 1 Tbsp apricot jam	1
☒ 1 tsp ground ginger	0
☒ 3/4 medium acorn squash	2
☒ 1/8 tsp ground cinnamon	0
☒ 1 Tbsp light butter	1
☒ 1 1/2 cup green snap beans	0

☒ **SNACK:** [Swap for another meal?](#)

	POINTS
Snacks and Treats	5
☒ 1 cup 0-PHIL soup	0
☒ 1 cup fresh vegetable sticks	0

need help?

[Learn more and answer questions in our meal plan user guide.](#)

[meal plan user guide](#)

[meal planner profile](#)

[Plan for Me - Plan](#)

[Special diet/Regular](#)

[POINTS range 122-27](#)

[add meal plan profile](#)

[about meal plans](#)

FIG. 15A

1500b

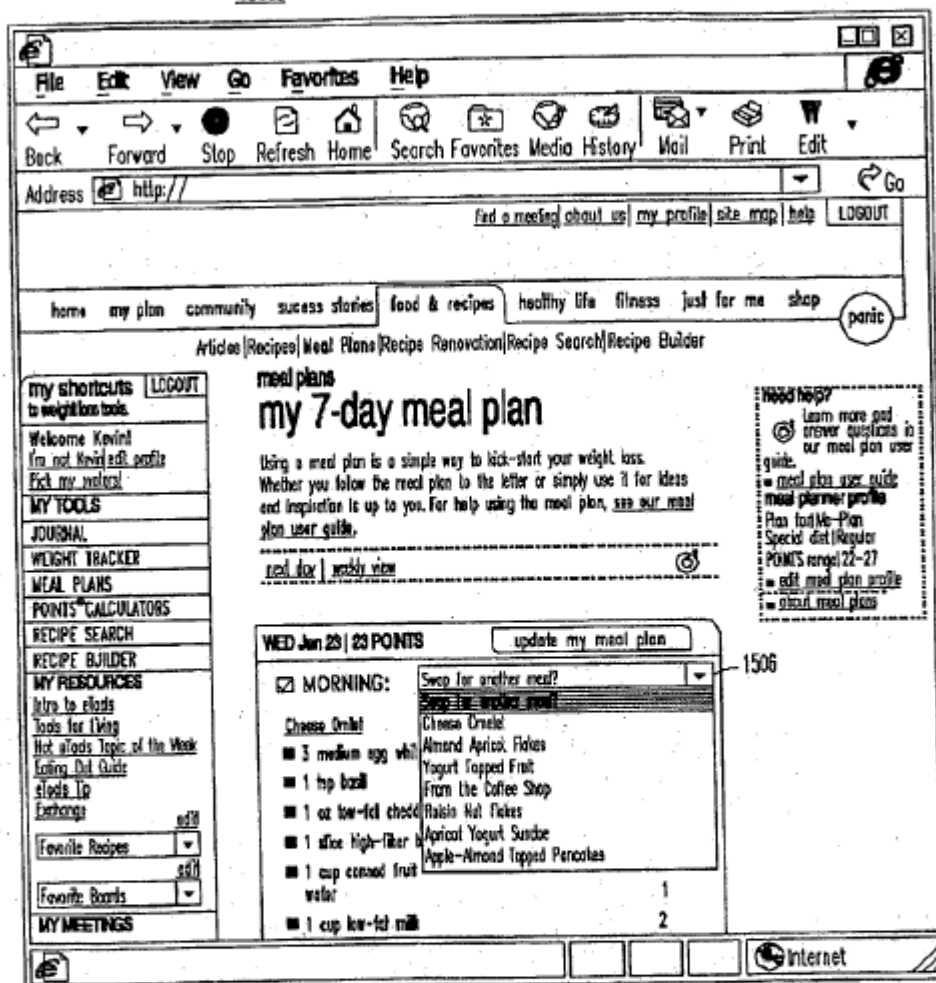


FIG. 15B

900e

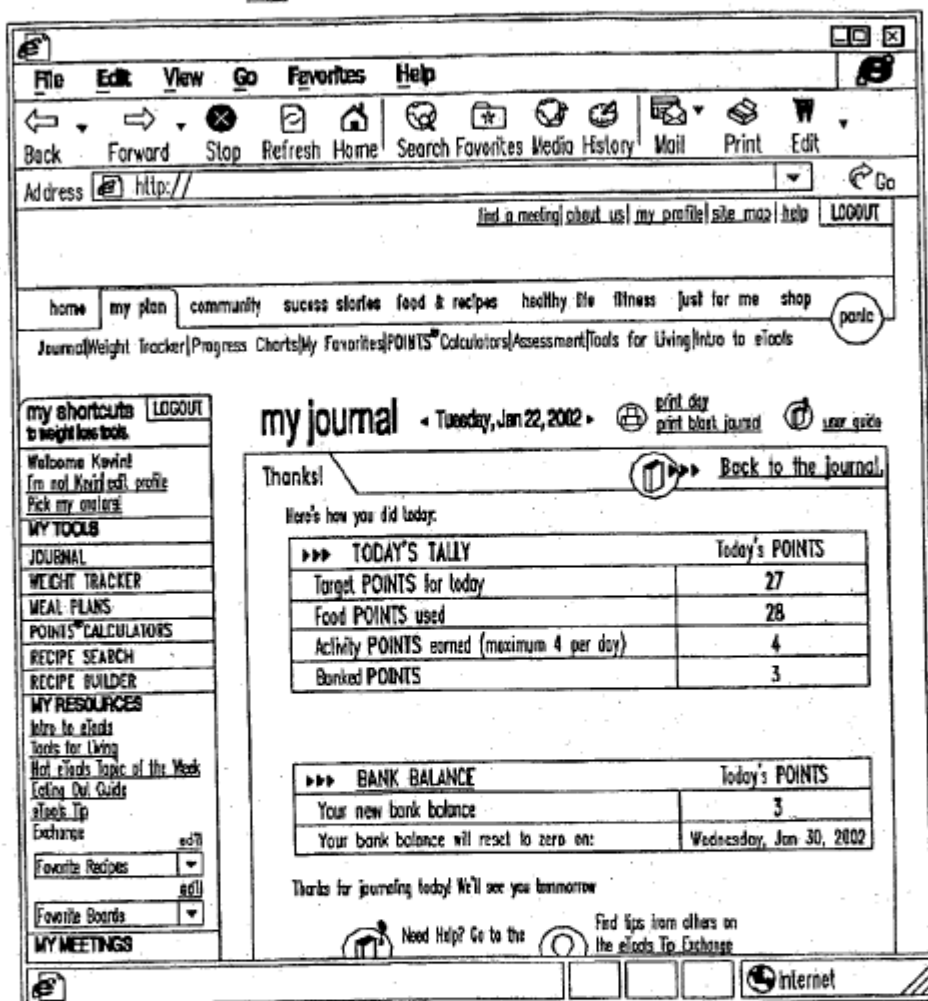


FIG. 16A

900f

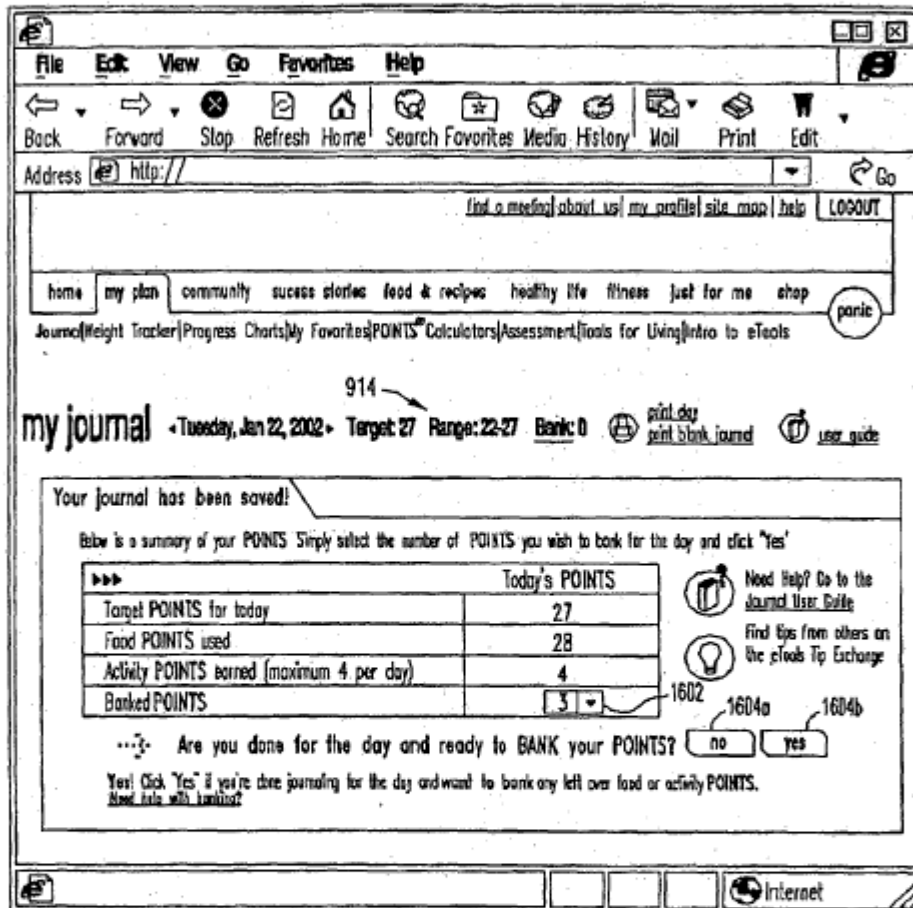


FIG. 16B

1700 [find a meeting](#) [about us](#) [my profile](#) [site map](#) [help](#) [LOGOUT](#)

[home](#) [my plan](#) [community](#) [success stories](#) [food & recipes](#) [healthy life](#) [fitness](#) [just for me](#) [shop](#) [points](#)

[Articles](#) [Recipes](#) [Meal Plans](#) [Recipe Renovation](#) [Recipe Search](#) [Recipe Builder](#)

results of search or browse

Search Details: Keywords: chicken. Points Range: 5 to 7

Your search returned 48 recipes page 1 of 3 [prev](#) [next](#)

Browse **POINTS** range: to **FIND**

Looking for more options? [Refine your search](#)

Recipe, POINTS per serving	Course	Time
Apple Braised Chicken, 5	Main Meals	55 min
Baked Chicken with Sun-dried Tomato Sauce, 5	Main Meals	30 min
Barbecue Chicken and Black Bean Pizza, 7	Main Meals	30 min
Braised Chicken, 7	Main Meals	45 min
Chicken and Dumplings, 5	Main Meals	40 min
Chicken and Sausage Gumbo, 6	Main Meals, Soups	33 min
Chicken Bunkies, 5	Main Meals	37 min
Chicken Enchiladas, 7	Main Meals	60 min
Chicken Fajitas, 6	Main Meals	25 min
Chicken Fingers with Barbecue Sauce, 5	Main Meals	22 min
Chicken in Apricot Sauce, 5	Main Meals	45 min
Chicken Jambalaya, 6	Main Meals	50 min
Chicken Mole Negro, 7	Main Meals	31 min
Chicken Paoletti, 7	Main Meals	330 min
Chicken Parmigiana Sandwich, 6	Sandwiches	35 min
Chicken Poppers, 6	Main Meals, Side Dishes	20 min
Chicken Pot Pie, 6	Main Meals	65 min
Chicken Salad in Whole-Wheat Bread Bowl, 5	Main Meals	20 min
Chicken Souffle with Pine Nuts, 6	Main Meals	25 min
Chicken Stewed with Artichokes and Tomatoes, 5	Main Meals	50 min

Browse **POINTS** range: to **FIND**

Looking for more options? [Refine your search](#)

Your search returned 48 recipes page 1 of 3 [prev](#) [next](#)

FIG. 17

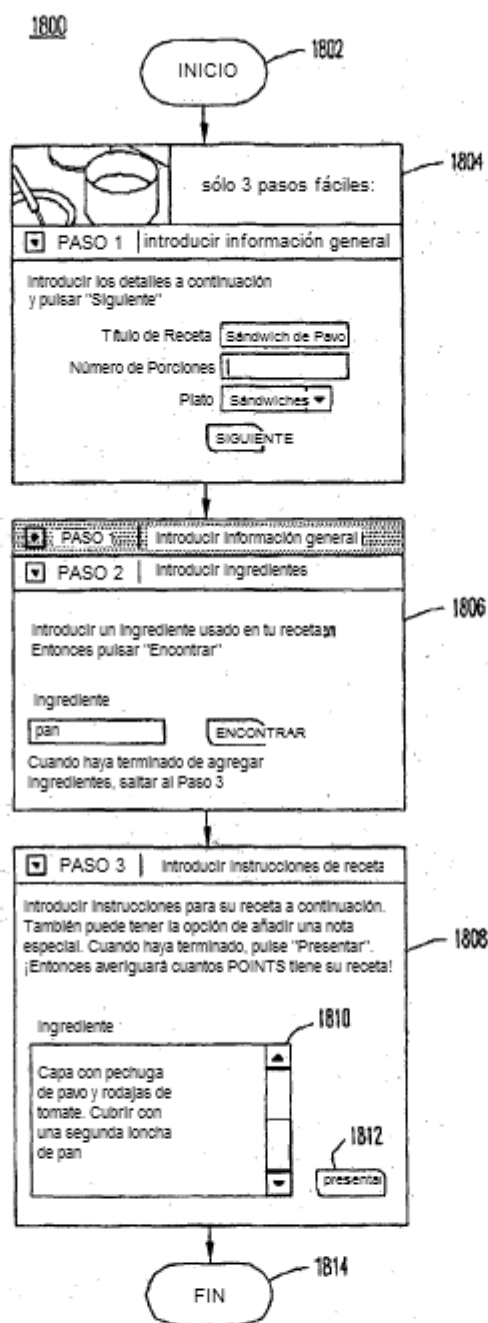


FIG. 18

806b 1900 find a meeting | about us | my profile | site map | help **LOGOUT**

home | my plan | community | success stories | food & recipes | healthy life | fitness | just for me | shop **panic**

Journal | **Weight Tracker** | Progress Charts | My Favorites | POINTS® Calculators | Assessment | Tools for Living | Intro to eTools

my shortcuts **LOGOUT**
 Welcome Kevin!
 I'm not Kevin? edit profile
 Pick my instance

MY TOOLS

JOURNAL
WEIGHT TRACKER
MEAL PLANS
POINTS® CALCULATORS
RECIPE SEARCH
RECIPE BUILDER

MY RESOURCES
 Intro to eTools
 Tools for Living
 Hot eTools Topics of the Week
 Eating Out Guide
 eTools Tip
 Exchange edit

Favorite Recipes edit

Favorite Boards edit

MY MEETINGS
 25202 | edit
 Enter a zip code below
 GO

Don't know zip code
MY NEWSLETTER & MORE
 Change your options
GET HELP
 Frequently Asked Questions
 Contact Us

weight tracker

Wednesday, January 16, 2002

Total weight loss
 **10.0 LBS.**

Most recent weight: 221.6lbs on 1/14/2002
POINTS Range: 22-27
 Meeting day: Monday 1902

Wilestones: ★

Thank You 100% **VIEW PROGRESS CHARTS**

Thank you for logging your weight this week!
 Please return next Monday to log your weight.
 Share stories on Tales from the Scale

> ENTER PREVIOUS WEIGHT

health & safety

 we put your health and safety first. Learn about how your weight and weight-loss efforts can affect your health.

- What's your BMI
- Effects of Rapid Weight Loss

getting to weight goal

 Whether you lost big this week or were a little disappointed, remember to take time out to get inspired all over again.

- 18 Ways to Reward Yourself
- Create a Motivating Strategy

learn more, weigh less

 Make the scale your friend each week by getting tips from weight-loss experts and fellow dieters alike.

- The Great Weigh-In
- 20 Weight Loss Tips (from Food Meeting: Goats)

weight loss profile

- Starting weight: 225
- 100% difference: 204.7
- Weight goal: 150.9
- Weight lost: 2
- Edit My Profile

Beyond the scale
 Get a better grip on your weight-loss success the next time you carry groceries. Click the pounds to see what you'd have to fill.

1b | 5b | 10b | 25b

4 sticks of butter

FIG. 19

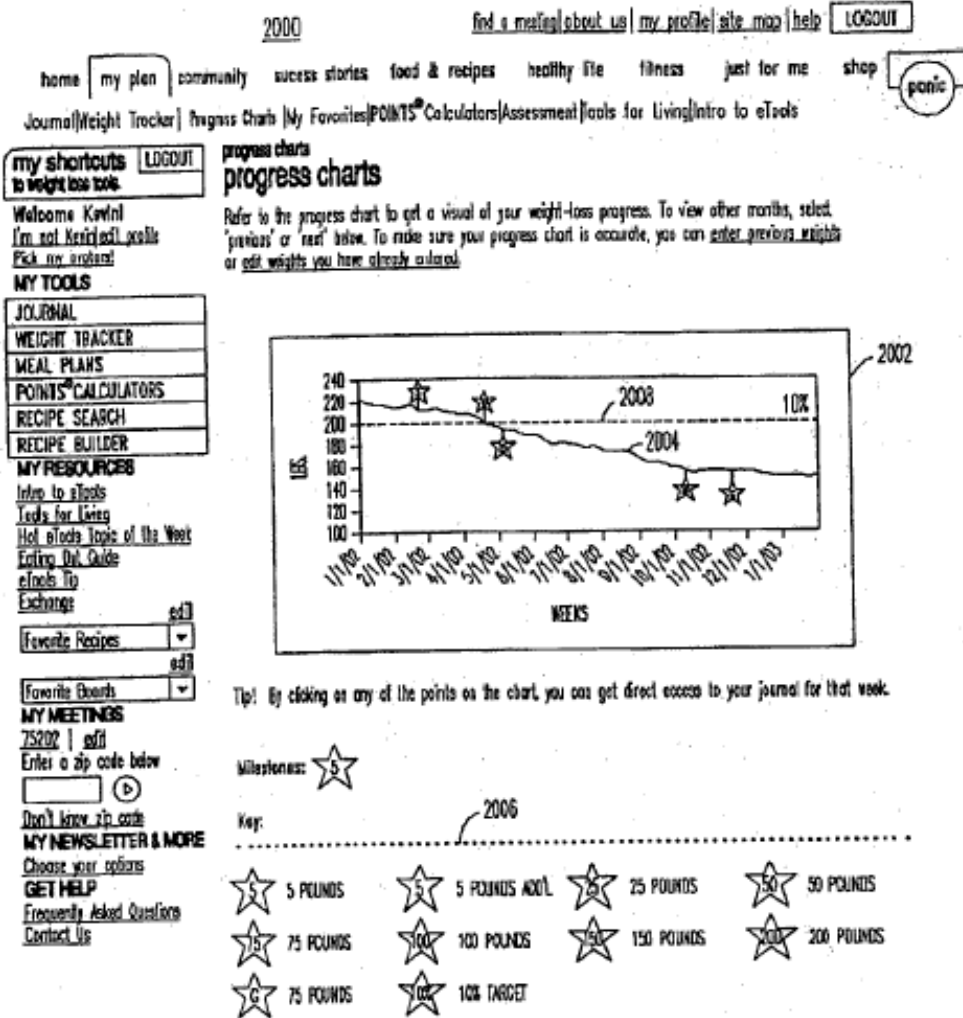


FIG. 20

2100

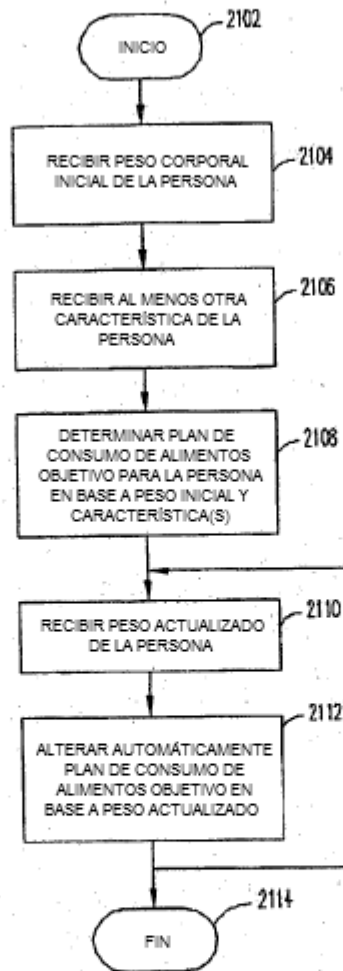


FIG. 21

2200 [find a meeting](#) [about us](#) [my profile](#) [site map](#) [help](#) [LOGOUT](#)

[home](#) [my plan](#) [community](#) [success stories](#) [food & recipes](#) [healthy life](#) [fitness](#) [just for me](#) [shop](#) [panic](#) 826

my shortcuts to weight loss tools [LOGOUT](#)

Welcome Karol!
I'm not Karol edit profile
Pick my options!

MY TOOLS

[JOURNAL](#)
[WEIGHT TRACKER](#)
[MEAL PLANS](#)
[POINTS[®] CALCULATORS](#)
[RECIPE SEARCH](#)
[RECIPE BUILDER](#)

MY RESOURCES

[Intro to effects](#)
[Tools for living](#)
[Hot effects topic of the Week](#)
[Going Out Guide](#)
[effects Tip](#)
[Exchange](#) [edit](#)

[Favorite Recipes](#) [edit](#)

[Favorite Boards](#) [edit](#)

MY MEETINGS
75002 | [edit](#)
Enter a zip code below
 [D](#)

[Don't know zip code](#)
MY NEWSLETTER & MORE
[Choose your options](#)
GET HELP
[Frequently Asked Questions](#)
[Contact Us](#)

don't *panic!*

...we know how hard it can be.

Never trade what you want at the moment
for what you want most.

Everyone has moments of panic or days of stress, or even weeks when they're just frantic. That's why we've created the "Panic Page." It will help point you down the right path when you're stressed out about your weight loss.

First of all, we're here to provide the connections you need in order to talk to others who've been there. Get in touch and talk it over on our [message boards](#) and in our [chat rooms](#).

And read up on your rough spots, too. Here are some potential "Panic" situations. If one sounds familiar, click on the link for some sound solutions.

- I want to lose weight, but I can't seem to get started.
- My weight-loss is at a standstill.
- I've fallen off the wagon.
- I'm thinking of quitting.
- I gained this week.
- I can't do this.
- I just ate a whole chocolate cake.
- I can't stop overeating!
- Everybody I know is losing weight except me.
- I'm stressed!
- My family and friends keep bringing me food!
- My spouse doesn't seem to want me to lose weight.
- I'm planning a vacation. How will I stay on track while away?
- My friends have asked me to go out to eat with them.
- I have zero POINTS left for the day!
- Somebody just said something really hurtful to me.
- None of my jeans fit me anymore!
- I'm too big to fit into a bus seat.
- I'm going to have to stand in front of a crowd. People will notice me.
- I feel so lonely.
- I'm bored with trying to lose weight.
- I'm frustrated with trying to lose weight.
- I hate exercising.
- I've lost my motivation.
- I feel thinner and look thinner, but I'm not losing pounds.

your best resource

Thousands of people just like you use our chat and message boards for inspiration and encouragement. See how they tackled the problems you face.

- [chat with others now](#)
- [go to newbie board](#)

your best resource

Our leaders provide the best answers to all your questions about weight loss.

- [find a meeting](#)

get help

Panic-ing cause you're having problems using some of the tools on our site?

- [frequently asked questions](#)

2202

FIG. 22

2300

File Edit View Go Favorites Help

Back Forward Stop Refresh Home Search Favorites Media History Mail Print Edit

Address

[find a meeting](#) [about us](#) [my profile](#) [site map](#) [help](#) [LOGOUT](#)

[home](#) [my plan](#) [community](#) [success stories](#) [food & recipes](#) [healthy life](#) [fitness](#) [just for me](#) [shop](#) [panic](#)

[Journal](#) [Weight Tracker](#) [Progress Chart](#) [My Favorites](#) [POINTS[®] Calculators](#) [Assessment](#) [Tools for Living](#) [Intro to eTools](#)

my shortcuts [LOGOUT](#)

[Weight Tracker](#)

Welcome Kevin!

[I'm not Kevin](#) [edit profile](#)

[Pick my eTools](#)

MY TOOLS

[JOURNAL](#)

[WEIGHT TRACKER](#)

[MEAL PLANS](#)

[POINTS[®] CALCULATORS](#)

[RECIPE SEARCH](#)

[RECIPE BUILDER](#)

MY RESOURCES

[Intro to eTools](#)

[Tools for Living](#)

[Hot Topics](#) [Topic of the Week](#)

[Eating Out](#) [Quick eTools Tip](#)

[Exchanges](#) [edit](#)

[Favorite Recipes](#) [edit](#)

[Favorite Boards](#) [edit](#)

MY MEETINGS

[2302](#) [edit](#)

Enter a zip code below

[Go](#)

[Don't know zip code](#)

MY NEWSLETTER & MORE

[Choose your regions](#)

GET HELP

[Frequently Asked Questions](#)

[Contact Us](#)

my profile

edit public profile

[Select another page in my profile...](#)

Your public profile lets others using the site learn about you. To make a detail appear in your profile, check the "Add to public profile" box. You can also enter fun details, such as your favorite quote, below. When you are done, click "Submit."

Important: Any information you can consent to being publicly available can be seen by any user on this website. [Learn more about public profiles.](#)

[2304](#) [2302](#) [submit](#)

☒ make public

User name: John Smith

E-mail address: jsmith@workplace.com

Birthdate: 07/14/68

Gender: Male

Marital status: Single

Number of children: 0

Profession: Professional (e.g., doctor, lawyer)

Astrological sign: Cancer

My home page: <http://www.workplace.com>

Astrological sign: Born me up, Scottie

Enter your start, goal and current weights below. It will display in this order as your signature: 180/169.4/141

Start weight: lbs

Current weight: lbs

Weight goal: lbs

[2306](#) [submit](#)

Internet

FIG. 23

2400a

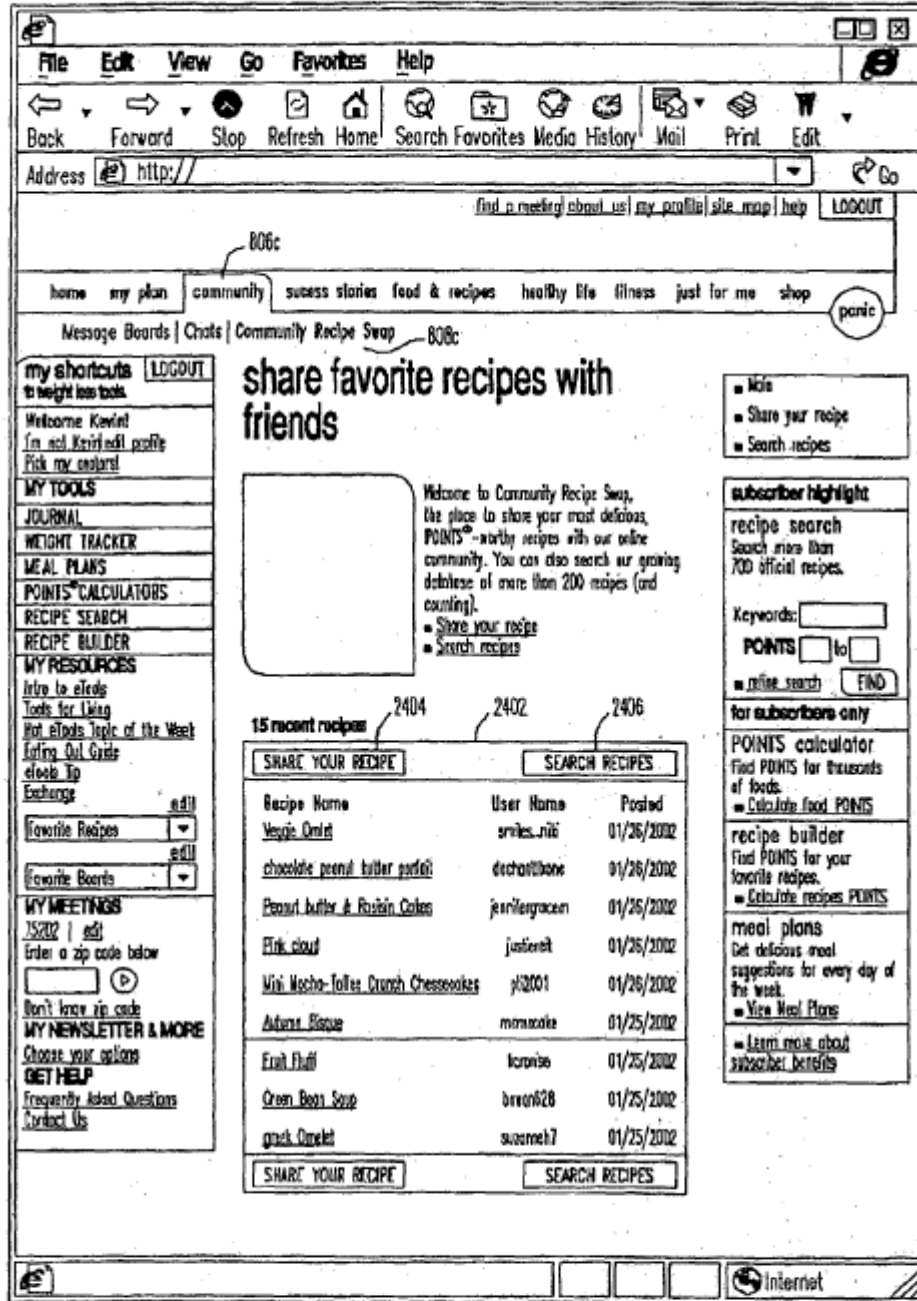


FIG. 24A

2400b

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Menu:** File, Edit, View, Go, Favorites, Help.
- Address Bar:** http://
- Navigation Buttons:** Back, Forward, Stop, Refresh, Home, Search, Favorites, Media, History, Mail, Print, Edit.
- Page Header:** find a meeting | about us | my profile | site map | help | LOGOUT
- Navigation Bar:** home | my plan | **community** | success stories | food & recipes | healthy life | fitness | just for me | shop
- Sub-Header:** Message Boards | Chats | Community Recipe Swap
- Left Sidebar:**
 - my shortcuts:** to weight loss tools, Welcome Kevin!, I'm not Kevin! edit profile, Pick my avatar!
 - MY TOOLS:** JOURNAL, WEIGHT TRACKER, MEAL PLANS, POINTS CALCULATORS, RECIPE SEARCH, RECIPE BUILDER
 - MY RESOURCES:** Intro to eTools, Tools for Living, Hot eTools Topic of the Week, Eating Out Guide, eTools Tip Exchange
 - Favorite Recipes:** [dropdown menu]
 - Favorite Boards:** [dropdown menu]
 - MY MEETINGS:** 75202 | edit, Enter a zip code below, [zip code field], Don't know zip code
 - MY NEWSLETTER & MORE:** Choose your options
 - GET HELP:** Frequently Asked Questions, Contact Us
- Main Content Area:**
 - community recipe swap**
 - share your recipe**
 - Instructions:** Storing your personal recipes is easy! To swap your recipe, simply fill in the details below and click "Submit." Why not include a special note telling others how why you love the recipe and how it's helped you stick to your POINTS?
 - IMPORTANT:** You should only swap your personal recipes and not recipes that are someone else's or that you copied from publications such as cookbooks or magazines.
 - Form Fields:**
 - Recipe Title: [text field] (2408)
 - From the Kitchen of: [text field] (2410)
 - Meal Course: [dropdown menu: Breakfast] (2412)
 - Number of Servings: [text field] (2414)
 - Estimated POINTS per serving: [text field] (2416)
 - Ingredients: [text area] (2418)
 - Instructions: [text area] (2420)
 - Special Notes: [text area] (2422)
 - Buttons:** RESET, SUBMIT (2424)
- Right Sidebar:**
 - Menu
 - Share your recipe
 - Search recipes

FIG. 24B

2400c

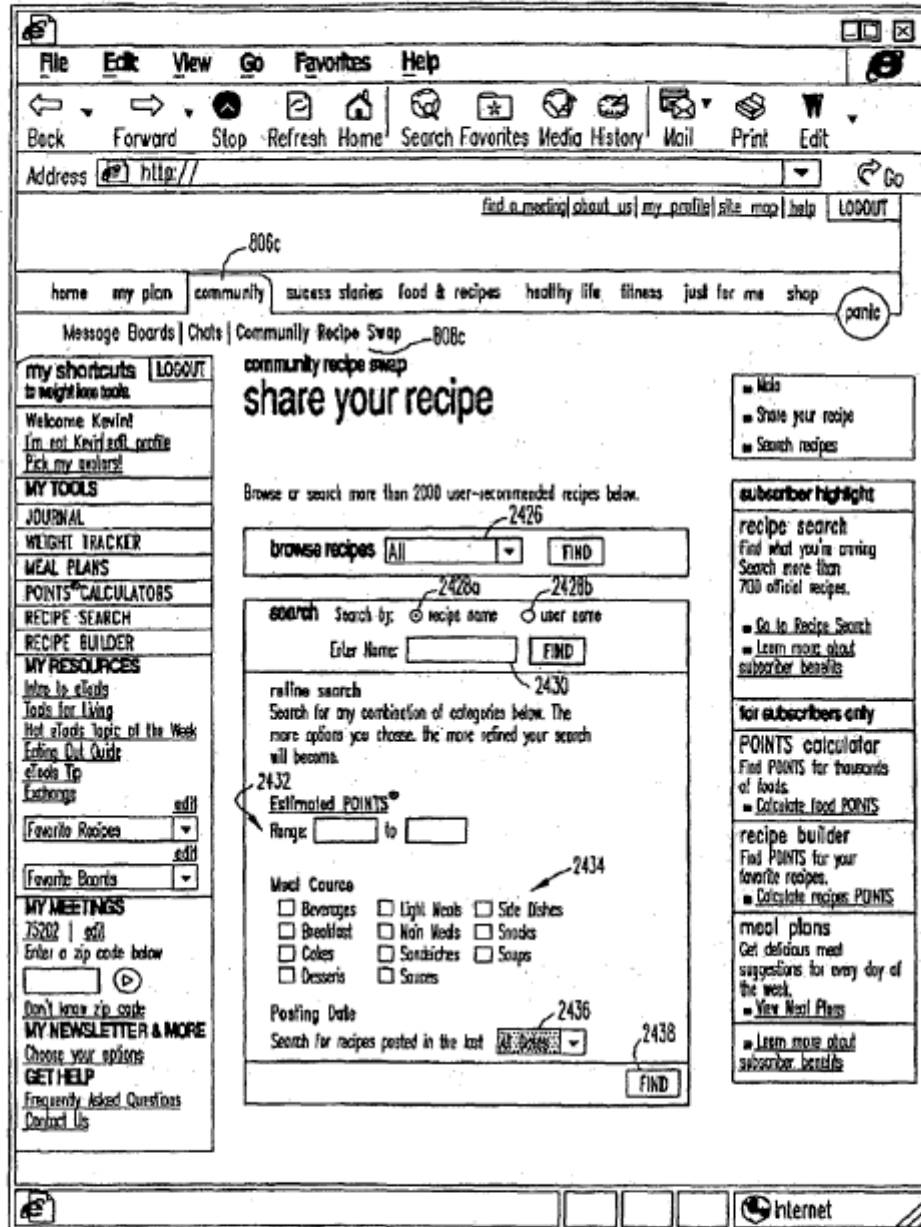


FIG. 24C