



Guía rápida

- 1 Prepararse para empezar
- 2 El periodo de evaluación
- 3 Después de la evaluación

Bienvenido a DirectLife

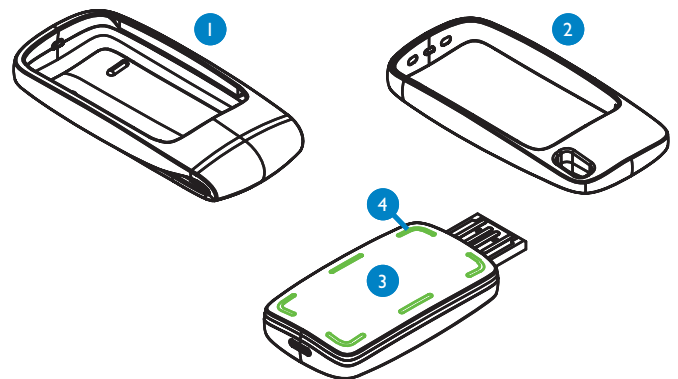
Aquí empieza todo. ¡Con Philips DirectLife podrá monitorizar su actividad diaria y comenzar a ponerse en forma!

Philips DirectLife es un programa de actividad personal que le ayuda a establecer metas equilibradas y alcanzables basadas en su perfil personal. Este folleto contiene instrucciones sobre cómo usar el Activity Monitor y comenzar el programa de DirectLife.



En la caja:

- 1 Clip para llevar el monitor en su cinturón, talla, corpiño o top
- 2 Colgante/ tapa protectora USB
- 3 Luces que indican su puntaje
- 4 Luz indicadora de la pila



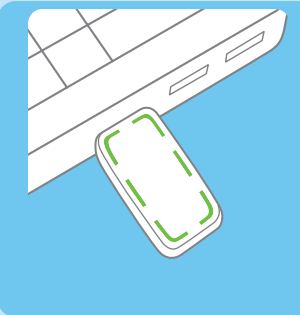
Requisitos del sistema:

- Windows XP, Windows Vista, Windows 7, o MAC OSX 10.4.11 o superior
- Conexión a Internet
- Puerto USB

I

Prepárese para empezar

Para usar el Monitor de Actividad, primero debe activarlo. Deberá registrarse en el sitio web de DirectLife antes de poder activar su monitor. Si aún no se ha registrado, por favor vaya a su invitación por correo electrónico de DirectLife y siga las instrucciones de registro.



- 1 Asegúrese que su computadora esté conectada a Internet.
- 2 Conecte el Monitor de Actividad a su computadora por medio del puerto USB como se muestra a un lado. Las luces verdes deben encenderse al conectarse. Si no se encienden, inténtelo dando vuelta al monitor y haciendo nuevamente la conexión.
- 3 La página de inicio de sesión de DirectLife debe aparecer automáticamente. De no ser así, vea la sección "Instalación del software DirectLife" de esta guía.
- 4 Inicie sesión con su dirección de correo electrónico y contraseña. Si aún no se ha registrado, por favor vaya a su invitación por correo electrónico de DirectLife y siga las instrucciones de registro.
- 5 Se le solicitará suministrar algunos datos personales como su estatura y peso que son necesarios para calcular su quema calórica. Luego de completarlos, siga las instrucciones que se indican en la pantalla para iniciar su evaluación.
- 6 Asegúrese que su Monitor de Actividad esté completamente cargado antes de desconectarlo de la computadora. Cuando todas las luces del Monitor de Actividad estén encendidas, la batería está completamente cargada.

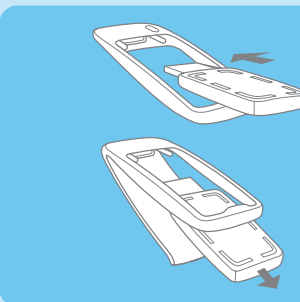
Cargue la batería de su monitor de actividad con regularidad. Incluso si no lo está usando por un momento, asegúrese de cargar la batería aproximadamente cada mes para asegurar un óptimo rendimiento de la pila.

2

El periodo de evaluación

Para valorar con precisión su nivel de actividad, DirectLife comienza con un periodo de evaluación de una semana. Este periodo tiene por objeto brindarle a usted y a su entrenador un buen panorama de su actividad actual y suministrar una buena base para crear su plan de actividad personal.

Durante el periodo de evaluación es importante mantener su rutina regular de modo que el resultado de la evaluación sea representativo de los niveles de actividad diaria regular. No recibirá retroalimentación sobre la cantidad de calorías quemadas. Esto se hace deliberadamente para no influenciarlo ni que usted se siente a ser un poco más activo de lo que sería normalmente.



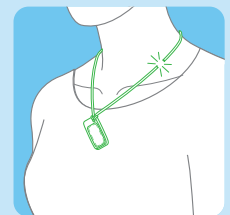
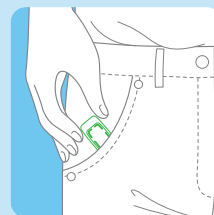
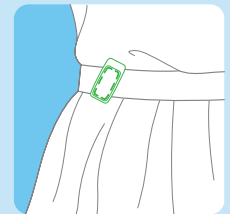
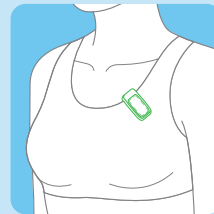
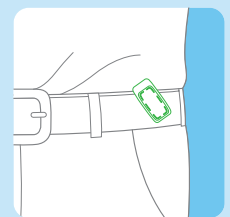
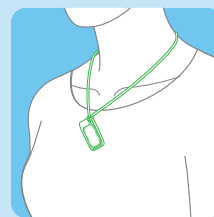
- No es necesario usar el Monitor de Actividad cuando duerme. Busque un buen lugar para guardar el Monitor de Actividad cuando se va a dormir para no olvidarlo al día siguiente.
- Durante el periodo de evaluación siga conectando regularmente su Monitor de Actividad a la computadora (una vez cada 2 ó 3 días) para sincronizar sus datos y recibir sugerencias y asesoramiento.
- Para controlar si funciona o no su Monitor de Actividad póngalo sobre una superficie horizontal con el logo Philips hacia arriba. Las luces verdes en el Monitor de Actividad deben empezar a parpadear.

Asegúrese de llevar el Monitor de Actividad durante todo el día en el período de evaluación.

Elija su posición de uso preferida: Use el clip para sujetarlo a su cinturón, talla, corpiño o top, o utilice el colgante/ tapa USB cuando lo lleva al cuello o en el bolsillo.

- * Para su seguridad, si lleva el monitor al cuello con un collar o cuerda, procure usar una con un sistema de seguridad que provoque que se quiebre o se suelte automáticamente si se queda enganchada.

Recuerde que durante su evaluación debe intentar de mantener la misma posición de uso.



3 Después de la evaluación

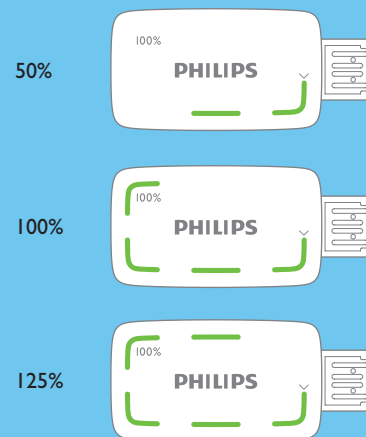
a Inicie su plan personal de actividad

Cuando haya finalizado la evaluación, simplemente conecte el Monitor de Actividad a su computadora para ver el informe de evaluación. Este informe mostrará su nivel de actividad en comparación con el nivel de actividad recomendado por organizaciones como la Organización Mundial de la Salud. El informe asimismo hará una comparación de su nivel de actividad con sus pares (de modo anónimo) del programa DirectLife.

El programa DirectLife le propondrá un plan de actividad personalizado de 12 semanas. Este plan tiene metas calóricas diarias. Intente incrementar paso a paso la actividad en su rutina diaria. Una vez que empezó su plan de actividad de 12 semanas, conecte su Monitor de Actividad en su computadora para subir los datos y controle sus avances a diario o cada 2 ó 3 días.

b Controle sus avances sobre la marcha

Coloque el Monitor de Actividad sobre una superficie horizontal con el logo Philips hacia arriba. Una luz verde comenzará a parpadear y luego las luces verdes en el Monitor de Actividad indicarán su puntaje hasta el momento. La luz indicadora comienza cada día mostrando cero actividad, indicada por cero luces verdes. Cada luz verde adicional lo acercará un 25% más a su meta de actividad diaria del 100%.



c Su entrenador de DirectLife

Cada quien tiene una actitud diferente con respecto al buen estado físico; no hay una solución estándar que se ajuste con todo el mundo. Por eso cada miembro de DirectLife tiene su propio entrenador personal. Su entrenador puede contestar sus preguntas, ayudarlo a hacer un plan, a fijar sus metas y a darle ideas de actividad que se acomoden a su estilo de

vida y situación personal. Envíele un correo a su entrenador y vea qué puede hacer él por usted. Su entrenador personal está disponible en cuanto haya finalizado su evaluación e iniciado su plan de actividad. En las secciones 'Historial' y 'Plan personal' de su página web personalizada de DirectLife podrá encontrar los datos de contacto de su entrenador.

d Después de finalizar el plan de actividad

En cuanto haya finalizado su plan de actividad, se le dará un resumen de su rendimiento de las 12 semanas y se le presentarán las siguientes opciones: Usted podrá o bien empezar un nuevo plan de actividad con una meta más alta, o bien ver si puede mantener su nivel actual. Si elige recibir un nuevo plan de actividad personal, simplemente haga clic

en el botón 'Comenzar el Nuevo Plan' que se encuentra en la esquina superior derecha de su página web personalizada. Usted puede participar de tantos planes de actividad como usted desee mientras goce de los derechos de membresía del programa DirectLife.



¿Necesita ayuda?

Para preguntas, véa la sección 'Ayuda' en el sitio web de DirectLife, www.philips.com/directlife o simplemente conecte su Monitor de Actividad para ir automáticamente al sitio web. También puede contactarnos por medio de directlifesupport@philips.com

Instalación

del software DirectLife

Si el sitio web de DirectLife no aparece automáticamente después de conectar su Monitor de Actividad, probablemente le está faltando el software de conexión necesario. ¿Hizo clic en el enlace de la invitación por correo electrónico para registrarse? En caso negativo, hágalo y siga las instrucciones.

Si ya se ha registrado pero su computadora no reconoció su Monitor de Actividad. Quizás deba instalar el software de DirectLife:

- 1 Vaya al sitio web de DirectLife, www.philips.com/directlife. Inicie sesión - vea la esquina superior derecha.
- 2 Su página web personalizada se abrirá. Desplace la pantalla hacia abajo y haga clic en "Descargar".
- 3 Pulse "Ejecutar" cuando se le pida.
- 4 La instalación comenzará. Siga las instrucciones del asistente de instalación.
- 5 Cuando vea el icono de DirectLife en su pantalla (generalmente aparece en la esquina derecha inferior), la instalación se ha realizado con éxito.
- 6 Ahora puede conectar su Monitor de Actividad y continuar.



Desechar su monitor

EE.UU.:

Desechar el Monitor de Actividad en observancia a las regulaciones locales. Para información consulte www.recycle.philips.com

Europa:

Su producto es diseñado y manufacturado con materiales y componentes de alta calidad que pueden ser reciclados y vueltos a usar. El producto contiene una batería interna recargable que no puede ser desechada con los residuos comunes del hogar. Para garantizar la funcionalidad y seguridad de su producto, siempre envíe su producto a un punto de recolección oficial o a un centro de servicio (Philips Electronics Nederland B.V., New Wellness Solutions, PO BOX 77900, 1070 MX Ámsterdam, Países Bajos) donde un profesional podrá quitar/ reemplazar la pila. Desechar de manera correcta su producto viejo, ayudará a prevenir potenciales consecuencias negativas para el medio ambiente y para el ser humano.



Si un producto tiene este símbolo de un contenedor con ruedas tachado con una barra negra, significa que al mismo se aplica la Directiva Europea 2002/96/CE.

Por favor infórmese sobre el sistema local de separación de residuos para productos eléctricos y electrónicos.



Si una batería o embalaje tiene aplicado el símbolo de un contenedor con ruedas tachado, significa que a los mismos se aplica la Directiva Europea 2006/66/CE.

Aviso legal:

- El programa DirectLife únicamente pretende asistir a usuarios de 18 años o más en sus esfuerzos personales por tener un buen estado físico. El programa DirectLife no es un servicio de asistencia sanitaria y Philips no es un proveedor de atención sanitaria. Nada del contenido del programa DirectLife debe ser interpretado como un consejo médico o diagnóstico, y la información suministrada por Philips no debe ser tomada como reemplazo de una consulta, evaluación o tratamiento médico.
- Se le recomienda consultar un médico antes de empezar a usar el programa DirectLife o antes de empezar con cualquiera de los regímenes de salud. El programa DirectLife está previsto únicamente para ser usado por individuos adultos y sanos, y no para ser usado por menores, embarazadas o personas con alguna afección de la salud. Estos individuos en específico deben

buscar asesoramiento médico profesional antes de comenzar a usar el programa DirectLife. En caso de duda, deberá consultar a un médico antes de hacer uso del programa DirectLife.

- Visto que el programa DirectLife se basa en la internet, puede estar sujeto a inactividad temporaria. De vez en cuando Philips podrá actualizar el sitio web y el programa DirectLife podría no estar disponible. Philips no garantiza que el servicio personalizado de entrenamiento esté disponible continuamente durante el programa DirectLife. Philips no es responsable de los daños que pueda sufrir debido a interrupciones del sitio web o pérdida de datos.
- Aviso: Sea cauteloso al usar el monitor al cuello, ya que puede presentar riesgos de estrangulación.



2010 © Koninklijke Philips Electronics N.V.
All rights reserved.

Specifications are subject to change without notice.
Trademarks are the property of Koninklijke Philips Electronics
N.V. or their respective owners.

DL8710_QSG_ES_wk1028.1