

IT Italiano

La vostra nuova bilancia da cucina LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione.

È necessario per seguire una dieta sana e bilanciata e diventa indispensabile per seguire una dieta a scopo terapeutico. Per funzionare normalmente il corpo umano ha bisogno di assumere cibo con regolarità; sono assolutamente da evitare le diete drastiche e sbilanciate che non includono tutti gli alimenti.

Uno dei presupposti fondamentali per una corretta alimentazione è che essa risponda al fabbisogno energetico e nutrizionale che si stagano in considerazione delle varietà degli alimenti in quanto i regimi alimentari composti sempre dagli stessi cibi possono essere carenti di alcuni principi nutritivi.

Al vedere la quantità totale degli alimenti da consumare in giornata, calcolare prima quanti grammi di sostanze nutritive (proteine, lipidi, carboidrati, vitamine, minerali) sono contenuti nel peso e nell'attività fisica svolta dal soggetto, è di circa 400 calorie per chilogrammo al giorno (kg/die) per chi svolge un lavoro pesante; 30 kcal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 kcal/kg/die per chi svolge poco attività fisica.

Da sapere la qualità necessaria: considerare il fabbisogno calorico quotidiano, specie se non svolge un'attività fisica adeguata è quasi inevitabilmente sottopeso al sovrappeso. Se si è sottopeso, considerare il medico e mantenere un livello giusto di attività fisica accompagnato da una alimentazione varia e bilanciata.

Corcare sempre le pesate gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera: è necessario avere una misura insufficiente o esagerata, il che può essere evitato se si segue una dieta non equilibrata. In ogni caso è indispensabile ricordare che ogni variazione qualitativa e quantitativa da apportare alla dieta, specialmente se a scopo terapeutico, deve sempre essere preventivamente discussa e stabilita con il proprio medico.

Consejo para una sana alimentación y por un control del peso:

- Per seguire una dieta equilibrata è necessario non eccedere nel consumo degli stessi cibi trascorrendo gli alimenti consumati in altri alimenti e non mangiarne di questi cibi in eccesso. Assicurarsi di assumere una dieta equilibrata e bilanciata, con carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. **Passare sempre gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera.**
- Fare un pasto completo solo una volta al giorno e una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante. Tra pasti al giorno e un quantitativo e media mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile sapersi a rilassarsi al momento del pasto; scegliere un ambiente confortevole può essere un valido rilevante.
- Non mangiare se si è preoccupati. In altre attività, mentre si sta guardando la televisione o mentre si lavora per evitare di mangiare in eccesso senza rendersene conto.

Per aiutar il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il cibo, sapere e consistere del cibo.

Adornare una corretta alimentazione, all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di sottoporre il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.

È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.

Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE CON CURA.

AVVERTENZE

- La bilancia non necessita di alcuna manutenzione.
- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione a non urtarla e a non immergerla in acqua.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.
- Pulire la bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.** Evitare l'uso di prodotti per la pulizia.
- Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.
- Non aprire la bilancia per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione la garanzia decade.

- Evitare di usare il vostro rivenditore per ogni operazione di manutenzione.
- Non usare liquidi o prodotti abrasivi liquidi nel corpo della bilancia.
- Questo apparecchio non è impermeabile.
- Non lasciare e non utilizzare la bilancia in ambienti saturi di acqua; un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento delle batterie.
- Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.

Attenzione!!!

Non intraprendere mai diete in modo autonomo. Consultare sempre il medico o dietologo.

Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono essere sempre discussi con il proprio medico.

Non modificare i dosaggi, non modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.

INSERIMENTO/SOSTITUZIONE BATTERIE

La presente bilancia funziona con 2 batterie al litio sostituibili. Rimuovere la pellicola protettiva della batteria prima dell'uso.

- Inserire 2 batterie 3V tipo CR2032 con il polo positivo (+) rivolto verso l'alto nell'apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia.
- Quando la batteria è scarica non display appare "LO" oppure il simbolo della batteria. Rimuovere la batteria se non si usa la bilancia per più di un mese. Assicurarsi che le batterie siano inserite nella bilancia scarica facendo scivolare il coperchio del vano batterie nella direzione della cinghia. Estrarre la batteria e smaltirla come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche rivolgersi al proprio rivenditore.
- Non sovraccaricare la bilancia con batterie. Il consumo copre il servizio locale di smaltimento rifiuti. **Attenzione: Per una maggiore sicurezza si consiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.**

ISTRUZIONI PER L'USO

Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.

- Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Quando il display mostra 0 g / lb 0.0 o 0.0 la bilancia è pronta per la pesata.
- Procedere con la pesata.

Il tempo di attesa automatico dopo 3 minuti di non utilizzo. Per allungare la durata delle batterie, spegnere la bilancia premendo il tasto "ON/OFF/TARE" per circa 3 secondi.

FUNZIONE TARA

Consigliamo di azzerare in qualsiasi momento il display e di effettuare le pesate senza rimuovere gli ingredienti già pesati sulla bilancia.

- 1) Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Quando il display mostra 0 g / lb 0.0 o 0.0 la bilancia è pronta per la pesata.
- 2) Fare la prima pesata.
- 3) Premere il tasto "ON/OFF/TARE" per riportare il display a 0 g / lb 0.0 o 0.0.
- 4) Procedere con la seconda pesata.

TASTO MODE

Per permettere di scegliere l'unità di misura per le pesate; kg o lb per i solidi e ml o fl oz per i liquidi. Accendere la bilancia premendo il tasto "ON/OFF/TARE". Premere il tasto "MODE". Il display indica "0 g" o "lb 0.0" o 0.0 per i solidi, oppure "0 ml" o "fl oz" per i liquidi. Passare da un'unità di misura all'altra premendo nuovamente il tasto "MODE". Quando il display visualizza un'unità di misura scelta, procedere con la pesata.

SOVRAPPESO

Le scritte "Er", "EEEE" o "Lo-Lf" sono indicatori di sovrappeso.

CARATTERISTICHE TECNICHE

2 batterie 3V tipo CR2032

Tolleranza massima +/-1%
Condizioni ambientali di conservazione: +10°C -40°C, RH 85%
Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C, RH 85%

Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 2004/108/CE inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia la compatibilità elettromagnetica con gli altri apparecchi, sia la compatibilità elettromagnetica sia di essere sicuro su usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del prodotto, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

PROCEDURA DI SMALTIMENTO (Dir. 2012/19/UE-WEEE)

Il simbolo posto sul fondo dell'apparato indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparecchio, non smaltirlo come rifiuto municipale solido misto ma smaltirlo presso i centri di raccolta specificati.

È necessario il distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adulto alle stive finali. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori a 25 cm, è possibile riciclarlo attraverso un punto vendita con metratura superiore a 400 m² (tabacchi, supermercati, negozi di elettronica, ecc.). Questo procedura di raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità dell'ambiente e per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti all'esposizione a campi elettromagnetici.

Attenzione! Non usare il prodotto, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

INSTRUZIONI PER L'EMPILO

- 1) Posizionare la bilance su una surface plate e rigida.
- 2) Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0 0.0 ou 0.0 la balance est prête pour la pesée.
- 3) Procéder avec le pesage.
- 4) L'extinction est automatique après 3 minutes de non emploi. Pour prolonger la durée des batteries, éteindre la balance en appuyant sur la touche "ON/OFF/TARE" pendant environ 3 secondes.

FUNZIONE TARA

La fonction "TAR" permet de mettre l'écran à zéro à l'instant que l'on veut et de peser plusieurs ingrédients sans interruption.

- 1) Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Attendez quelques secondes et lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0 0.0 ou la balance est prête pour la pesée.
- 2) Pesez le premier ingrédient.

IT Italiano

Consumo: D. Lgs. n. 206 del 06/06/2005) e si applica solo in caso in cui il consumatore si sia sottoposto prima, il prodotto LAICA sia progettati per l'uso domestico e non le consentito l'uso in pubblico.

La garanzia copre tutti i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errore di utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può compromettere la garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione della bilancia, spegnere la bilancia e non utilizzare la bilancia. Assicurarsi che le batterie siano inserite nella bilancia scarica facendo finire in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in tutto questo gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richiesti solo ai rivenditori autorizzati LAICA.

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore. Non spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungano la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

La società costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio.

È facoltà della ditta LAICA, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

BIBLIOGRAFIA

- Ministero della Salute 2002 - "Progetto obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione di questi anni" - Sovrapeso ed Obesità - Educazione e Informazione alla salute dell'Assessorato alla Sanità della Regione Veneto con la partecipazione di F.I.S.M.S. Federazione Italiana Società Medica Dietetica e Nutrizionista, F.A.N.D. (Federazione delle Associazioni Nutritrici) Danotici, A.N.I.C. (Associazione Nazionale Ipertesi Cronici)
- Studio dietetica, La grande guida medica, Mondadori, Milano, 2000

IT Italiano

La bilancia non necessita di alcun intervento.

Manipolare la bilancia con cura, essa è un strumento di precisione. Per la sua sommette è da evitare di urtarla e di non immergerla in acqua. Evitare l'uso di prodotti per la pulizia.

È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.

Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE CON CURA.

IT Italiano

Consumo: D. Lgs. n. 206 del 06/06/2005) e si applica solo in caso in cui il consumatore si sia sottoposto prima, il prodotto LAICA sia progettati per l'uso domestico e non le consentito l'uso in pubblico.

La garanzia copre tutti i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errore di utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può compromettere la garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione della bilancia, spegnere la bilancia e non utilizzare la bilancia. Assicurarsi che le batterie siano inserite nella bilancia scarica facendo finire in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in tutto questo gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richiesti solo ai rivenditori autorizzati LAICA.

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore. Non spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungano la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

La società costruttrice declina toute responsabilité pour éventuels dommages causés, directement ou indirectement, à des personnes, choses et animaux domestiques en conséquence de la non-observance de toutes les prescriptions indiquées dans le présent libretto d'instructions et concernant, en particulier, les avertissements en matière d'installation, d'usage et de maintenance de l'appareil.

Il est de la compétence de la société LAICA, étant constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis préalable et sans notification ni préavis les produits en fonction des besoins de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société LAICA ou de ses vendeurs.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

Consejo para una alimentación sana y por un control del peso:

- Per seguire un regime equilibrato è necessario non esagerare nel consumo di quegli stessi cibi trascorrendo i mesi di consumo in altri alimenti e non mangiarne di questi cibi in eccesso. Assicurarsi di assumere una dieta equilibrata e bilanciata, con carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. **Passare sempre gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera.**
- Fare un pasto completo una volta al giorno e una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante. Tra pasti al giorno e un quantitativo e media mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile di associare e di se rilassare al momento del pasto; choisir un environnement confortable peut être un avisé rélevante.
- Non manger si on est préoccupé. En d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille, cela peut éviter de manger en excès sans se rendre compte.
- Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher, éviter de courir et de consommer du rapide.
- Combiner une correcte alimentation à l'activité physique assure une condition essentielle pour permettre d'augmenter le métabolisme en consommant plus calories et rester en forme.
- Adornar una correcta alimentación, al actividad física es condición esencial para permitir de someter el metabolismo consumando más calorías e permanecer en forma.
- È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.
- Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.
- Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.

Per aiutar il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il cibo, sapere e consistere del cibo.

Adornare una corretta alimentazione, all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di sottoporre il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.

È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.

Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTISSEMENTS CONTENUS DANS CE LIVRET. VEUILLEZ LE CONSERVER SOIGNEUSEMENT.

FRANÇAIS

La bilancia non necessita di alcun intervento.

Manipuler la balance avec soin car, elle est un instrument de précision. Ne pas la soumettre à des écarts de température extrêmes, éviter les chocs et veiller à ce qu'elle soit à l'abri de la poussière et de l'humidité. Protéger la balance contre les rayons du soleil et ne pas la laisser tomber à la hauteur.

Il est important de rappeler que, avec l'âge, le corps humain semble avoir besoin de moins d'énergie pour des raisons encore peu claires (peut-être dû au fait que l'on mène une vie moins active); toutefois, beaucoup d'anciens ne réduisent pas leur consommation de nourriture et ont donc la tendance à engraisser. Habitué à suivre un régime équilibré aide à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir des pathologies, augmenter la vitalité, maintenir le poids-forme.

Per essayer d'obtenir un régime équilibré, il faut suivre ces simples conseils: limiter la consommation de grasses animales, de sucres simples et de sel; de cuisine; modérer le consumo d'alcool; éviter les insaccati, les gelats à la crème, chocolat ou pasta e i dolci alla crema; choisir la viande maigre; préférer l'huile d'olive au colossale et à la partie de légumes frais et fruits.

È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.

Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVERTISSEMENTS CONTENUS DANS CE LIVRET. VEUILLEZ LE CONSERVER SOIGNEUSEMENT.

FRANÇAIS

Consumo: D. Lgs. n. 206 del 06/06/2005) e si applica solo in caso in cui il consumatore si sia sottoposto prima, il prodotto LAICA sia progettati per l'uso domestico e non le consentito l'uso in pubblico.

La garanzia copre tutti i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errore di utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può compromettere la garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione della bilancia, spegnere la bilancia e non utilizzare la bilancia. Assicurarsi che le batterie siano inserite nella bilancia scarica facendo finire in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in tutto questo gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richiesti solo ai rivenditori autorizzati LAICA.

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore. Non spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungano la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

La société construtrice décline toute responsabilité pour éventuels dommages causés, directement ou indirectement, à des personnes, choses et animaux domestiques en conséquence de la non-observance de toutes les prescriptions indiquées dans le présent libretto d'instructions et concernant, en particulier, les avertissements en matière d'installation, d'usage et de maintenance de l'appareil.

Il est de la compétence de la société LAICA, étant constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis préalable et sans notification ni préavis les produits en fonction des besoins de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société LAICA ou de ses vendeurs.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

Consejo para una alimentación sana y por un control del peso:

- Per seguire un regime equilibrato è necessario non esagerare nel consumo di quegli stessi cibi trascorrendo i mesi di consumo in altri alimenti e non mangiarne di questi cibi in eccesso. Assicurarsi di assumere una dieta equilibrata e bilanciata, con carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. **Passare sempre gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera.**
- Fare un pasto completo una volta al giorno e una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante. Tra pasti al giorno e un quantitativo e media mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile di associare e di se rilassare al momento del pasto; choisir un environnement confortable peut être un avisé rélevante.
- Non manger si on est préoccupé. En d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille, cela peut éviter de manger en excès sans se rendre compte.
- Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher, éviter de courir et de consommer du rapide.
- Combiner une correcte alimentation à l'activité physique assure une condition essentielle pour permettre d'augmenter le métabolisme en consommant plus calories et rester en forme.
- Adornar una correcta alimentación, al actividad física es condición esencial para permitir de someter el metabolismo consumando más calorías e permanecer en forma.
- È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.
- Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.
- Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.

Per aiutar il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il cibo, sapere e consistere del cibo.

Adornare una corretta alimentazione, all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di sottoporre il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.

È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.

Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTISSEMENTS CONTENUS DANS CE LIVRET. VEUILLEZ LE CONSERVER SOIGNEUSEMENT.

FRANÇAIS

Consumo: D. Lgs. n. 206 del 06/06/2005) e si applica solo in caso in cui il consumatore si sia sottoposto prima, il prodotto LAICA sia progettati per l'uso domestico e non le consentito l'uso in pubblico.

La garanzia copre tutti i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errore di utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può compromettere la garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione della bilancia, spegnere la bilancia e non utilizzare la bilancia. Assicurarsi che le batterie siano inserite nella bilancia scarica facendo finire in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in tutto questo gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richiesti solo ai rivenditori autorizzati LAICA.

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore. Non spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungano la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

La société construtrice décline toute responsabilité pour éventuels dommages causés, directement ou indirectement, à des personnes, choses et animaux domestiques en conséquence de la non-observance de toutes les prescriptions indiquées dans le présent libretto d'instructions et concernant, en particulier, les avertissements en matière d'installation, d'usage et de maintenance de l'appareil.

Il est de la compétence de la société LAICA, étant constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis préalable et sans notification ni préavis les produits en fonction des besoins de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société LAICA ou de ses vendeurs.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

Consejo para una alimentación sana y por un control del peso:

Per seguire un regime equilibrato è necessario non esagerare nel consumo di quegli stessi cibi trascorrendo i mesi di consumo in altri alimenti e non mangiarne di questi cibi in eccesso. Assicurarsi di assumere una dieta equilibrata e bilanciata, con carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. **Passare sempre gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera.**

Fare un pasto completo una volta al giorno e una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante. Tra pasti al giorno e un quantitativo e media mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.

È importante ricordare che con l'anzescere dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi vanno a finire in sovrappeso.

Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva e di semi al colossale come vegete fresche e frutta.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE CON CURA.

FRANÇAIS

Consumo: D. Lgs. n. 206 del 06/06/2005) e si applica solo in caso in cui il consumatore si sia sottoposto prima, il prodotto LAICA sia progettati per l'uso domestico e non le consentito l'uso in pubblico.

La garanzia copre tutti i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errore di utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può compromettere la garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione della bilancia, spegnere la bilancia e non utilizzare la bilancia. Assicurarsi che le batterie siano inserite nella bilancia scarica facendo finire in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in tutto questo gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richiesti solo ai rivenditori autorizzati LAICA.

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore. Non spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungano la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

La société construtrice décline toute responsabilité pour éventuels dommages causés, directement ou indirectement, à des personnes, choses et animaux domestiques sans aucune responsabilité de la part de la société LAICA ou de ses vendeurs.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

Consejo para una alimentación sana y por un control del peso:

- Per seguire un regime equilibrato è necessario non esagerare nel consumo di quegli stessi cibi trascorrendo i mesi di consumo in altri alimenti e non mangiarne di questi cibi in eccesso. Assicurarsi di assumere una dieta equilibrata e bilanciata, con carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. **Passare sempre gli alimenti per assumere la**

