

IT Italiano PESAPERSONE ELETTRONICA Istruzioni e garanzia

La vostra nuova bilancia pesapersona è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione. Pesatevi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stessa ora,preferibilmente svestiti e prima di colazione. Per ottimizzare l'uso della bilancia pesatevi due volte e se i due pesi sono diversi uno dall'altro, il vostro peso è tra le due letture. Attenzione! La superficie della bilancia può essere scivolosa se bagnata.

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

Il peso corporeo

Controllare il peso significa eseguire un **bilancio energetico**: tale bilancio deriva dal rapporto tra la quantità di nutrienti ingeriti, e quindi calorie ingerite, e le calorie consumate. La quantità di energia necessaria quotidianamente dipende dal metabolismo, dal modo di vivere e dal tipo di attività svolta da ogni individuo. Tenere sotto controllo il proprio peso è fondamentale per promuovere una effettiva tutela della salute: mangiare bene significa stare bene.

È ormai comprovato che parecchie patologie, molte delle quali estremamente pericolose, sono riconducibili a regimi alimentari squilibrati non solo per aspetti qualitativi ma anche per aspetti quantitativi. Tra le più note ricordiamo:

- cardiopatie ischemiche;
- malattie cerebro-vascolari;
- diabete mellito;
- tumori dell'intestino;
- ... ecc.

Tutte queste patologie sono maggiormente presenti nella persona obesa: il controllo del peso, assieme al controllo della qualità dei nutrienti, diventa pertanto uno degli elementi fondamentali per la prevenzione di malattie. Mangiare in modo sano significa scegliere gli alimenti che forniscono all'organismo tutto il nutrimento necessario per crescere e mantenere in equilibrio le funzioni fisiologiche e i processi biochimici.

Consigli per una sana alimentazione e per un controllo del peso:

- Per seguire una dieta equilibrata è necessario non eccedere nel consumo degli stessi cibi trascinando gli elementi essenziali contenuti in altri alimenti e non mangiare più di quanto si abbia bisogno. Una dieta sana contiene quantità adeguate di proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua.

Fare un pasto completo o solo una volta al giorno è una cattiva abitudine: meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante.
Tè, pasti al giorno e un spuntino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.

- È consigliabile sedersi e rilassarsi al momento del pasto; scegliere un ambiente confortevole può essere un aspetto rilevante.
- Non mangiare mentre si è concentrati in altre attività, mentre si sta guardando la televisione o mentre si lavora per evitare di mangiare in eccesso senza rendersene conto. Per aiutare il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il colore, sapore e consistenza del cibo.
- Abbinare una corretta alimentazione all'attività fisica è condizione essenziale per permettere diamentare il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.
- È importante ricordare che con l'avanzare dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di maggiore energia per ragioni ancora poco chiare (forse dovuta anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi tendono ad ingrassare. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, promuovere salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-formal

Attenzioni!!!

- 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.**
- In nessuna circostanza si devono modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.**

ISTRUZIONI PER L'USO

- Selezionare l'unità di misura per la pesata (kg, lb o st) con il tasto posto sul fondo della bilancia. È possibile selezionare l'unità di misura a bilancia spenta o a bilancia accesa.
- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnessione (es. tappeto, moquette, linoleum) possono pregiudicare l'esattezza del peso.**
- Attivare la bilancia premendo al centro della pedana. Il display mostra "CAL".
- Attendere pochi secondi e quando il display mostra "0" (oppure "0.0") la bilancia è pronta per la pesata.
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni) , prima che scompaiano gli zeri. Attendere senza muoversi che la bilancia compiuti il vostro peso. Non appoggiatevi a nulla durante la misurazione, per evitare di alterare i valori rilevati.**
- Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

ATTENZIONE:

- Quando il display mostra "LO" o il simbolo della batteria dovete procedere alla sostituzione della batteria. Il display presenta la polarità indicata (+) / (-).
- In caso di sovrappeso, il display mostra "o - Ld", in questo caso leggere subito il peso della bilancia per non danneggiare il meccanismo.
- Quando il display mostra "Err" scendere dalla bilancia, aspettare qualche secondo e procedere con una nuova pesata.

INSERIMENTO/SOSTITUZIONE BATTERIE

La presente bilancia funziona con 2 pile alcaline sostituibili.

- Inserite 2 batterie 1,5V tipo AAA nell'apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia.
- Quando le batterie sono scariche nel display appare "LO" oppure il simbolo della batteria.

Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo.

Non gettare le batterie nei rifiuti ordinarri, ma solo nei rifiuti speciali.

MANUTENZIONE

- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperature estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.
- Non saltare sulla bilancia** quando è accesa.
- Pulire la pedana della bilancia con un panno umido**
- Pulire il fondo della bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto.**
- Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.**
- Prestare attenzione a non far penetrare mai liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile. Non lasciare e non utilizzare la bilancia in ambienti umidi d'acqua, un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o liquidi liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

CARATTERISTICHE TECNICHE

Display LED
2 batterie alcaline 1,5V tipo AAA
Tolleranza massima: +/-1% +1 divisione
Condizioni ambientali di esercizio: +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

IT Italiano PESAPERSONE ELETTRONICA Istruzioni e garanzia

strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso.In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

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

Il simbolo posto sul fondo dell'apparecchio 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 il centro di raccolta specifico situato nella vostra zona oppure ritornarelo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Questa 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 alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse e di parti di esse. Attenzione! Uno smaltimento non corretto di apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbe comportare sanzioni.

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata da **timbro o firma del rivenditore e dallo scontrino fiscale che avrete cura di conservare qui allegato**. Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codigo de Comercio", Lgs. n.º 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo, in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia non si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com. Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia.

Favorevole ai rivenditori, NON spedire direttamente a LAICA. Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) **non prolungeranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito**. La casa 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 la forza della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti ed inoltre a necessità di produzione, senza che ci comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori.
Per ulteriori informazioni: www.laica.com

BIBLIOGRAFIA

- Ministero della Salute (2002) - Progetto obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione
- AAVV - Sovrappeso ed Obesità - Educazione ed Informazione alla salute dell'Assessorato alla Sanità della Regione Veneto con la partecipazione di F.I.S.M.S. (Federazione Italiana Società Medico Scientifiche), F.A.N.D. (Federazione delle Associazioni Nazionali dei Diabetici), A.N.I.C. (Associazione Nazionale Ipertesi Cronici)
- Studio diacronia, La grande guida medica, Mondadori, Milano, 2000.

FR Français PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE Instructions et garantie

Notre nouvelle balance pèse-personnes est extrêmement fiable et précise et n'a pas besoin de manutention. Pour optimiser l'utilisation de la balance, pesez-vous 2 fois et si les 2 poids sont différents l'un de l'autre, votre poids se situe entre les deux lectures. Pesez-vous toujours sur la même balance, chaque jour à la même heure, de préférence sans vêtements et avant de déjeuner.

Attention! La surface de la balance peut être glissante si elle est mouillée.

IL EST IMPORTANT AVANT D'UTILISER LA BALANCE LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS ET LES AVERTISSEMENTS CONTENUS DANS CE LIVRET. VEUILLEZ LE CONSERVER SOIGNEUSEMENT.

LE POIDS CORPOREL

Contrôler le poids signifie réaliser un **bilan d'énergie**: ce bilan dérive du rapport entre la quantité de nourissants ingérés, et donc calories ingerées, et les calories consommées. La quantité d'énergie nécessaire tous les jours dépend du métabolisme, de la façon de vivre et du type d'activité réalisé par chaque individu.
Maintenir sous contrôle son propre poids est fondamenta pour promouvoir une effective sauvegarde de la santé: bien manger signifie se sentir bien. Il est désormais prouvé que plusieurs pathologies, beaucoup d'elles étant très dangereuses, peuvent se reconduire à des régimes alimentaires déséquilibrés, soit en termes de qualité que de quantité.

Parmi les plus connues on rappelle:

- cardiopathies ischémiques;
- maladies cérébrovasculaires;
- diabète mellite;
- tumeurs de l'intestin;
- ... etc....

Toutes ces pathologies sont beaucoup plus présentes chez la personne obèse: le contrôle du poids, avec le contrôle de la qualité des nourissants, est donc un des éléments fondamentaux pour la prévention des maladies.

Manger d'une façon saine signifie choisir les aliments qui fournissent à l'organisme toute la nutrition nécessaire pour croître et maintenir en équilibre les fonctions physiologiques et les procédés biochimiques.

Conseils pour une alimentation saine et pour un contrôle du poids:

- Pour suivre un régime équilibré il faut ne pas exagérer dans la consommation de la nourriture, en négligeant ainsi les éléments essentiels contenus dans d'autres aliments et ne pas manger davantage par rapport à ce dont on a réellement besoin.
- Un repas sain comporte des quantités appropriées de protéines, carbohydrates, gras, fibres, vitamines et minéraux et, bien sûr, eau.
- Faire un repas complet uniquement une fois par jour est une mauvaise habitude; il vaut mieux faire de petits repas au lieu qu'un seul repas abondant.
- Trois repas par jour et un petit snack vers la moitié du matin ou l'après-midi représentent une base de correcte alimentation.
- On conseille de s'asseoir et de se relaxer au moment du repas; choisir un environnement confortable peut se révéler un aspect important.
- Ne pas manger lorsqu'on est concentré dans 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 conseill de manger lentement et de bien mâcher, goûter la couleur, savorer et consistance du repas.

- Combiner une correcte alimentation à l'activité physique est une condition essentielle pour permettre d'augmenter le métabolisme en consommant plus de calories et rester en forme.
- Il est important de se souvenir qu'avec l'âge qui avance, le corps humain semble avoir besoin de moins d'énergie, pour des raisons encore peu claires de nos jours (peut-être cela est dû au fait qu'on réalise une vie moins active); cependant, plusieurs personnes âgées ne réduisent pas leur consommation de nourriture et on leur dit la tendance à engraisser.

S'habituer à suivre un régime équilibré aide à améliorer la qualité de vie, promouvoir la santé et prévenir des maladies, augmenter la vitalité, maintenir le poids-formel

FR Français PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE Instructions et garantie

promouvoir la santé et prévenir des pathologies, augmenter la vitalité, maintenir le poids-formel

Attention!!!

- Ne jamais commencer des régimes d'une façon autonome. Consulter toujours le médecin ou le diététiste.**
- Auto-mesurage signifie contrôle, pas diagnostic ou traitement.**
- Les valeurs anormales doivent toujours être discutées avec le propre médecin.**
- Dans aucune circonstance on ne doit modifier les dosages de tout médicament prévu par le médecin.**

MODE D'EMPLOI

- Sélectionnez l'unité de mesure de la pesée (kg, lb ou st) avec la touche localisée sur le fond de la balance. C'est possible de sélectionner l'unité de mesure si la balance est éteint aussi bien si elle est allumée.
- Placer la balance sur une surface plane et rigide. La présence d'un sol instable ou disjoint (carpet, tapis, moquettes, linoleum) peut compromettre la précision du poids.**
- Presser le centre de la balance pour l'allumer, l'écran affiche "CAL".
- Attendre quelques seconds et quand l'écran affiche "0" (ou bien "0.0") la balance est prête pour la pesée.
- Monter sur la balance avec les pieds parallèles et le poids bien distribué (voir schéma), avant que les zéros disparaissent. Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne vous appuyez nul part pendant la mesure, pour éviter de fausser les valeurs relevées.**
- Descendre de la balance, l'écran affiche votre poids pendant quelques seconds encore, puis elle s'éteint automatiquement.

ATTENTION:

- Quand l'écran indique "LO" ou le symbole de la pile, il faut remplacer la pile en respectant la polarité indiquée (+)/(-).
- En cas d'exces de poids, l'écran indique "o-Ld", il faut enlever le poids de la balance pour éviter d'endommager le mécanisme.
- Quand l'écran indique "ERR", descendre de la balance, attendre quelques secondes, pesez vous la deuxième fois.

MONTAGE ET REMPLACEMENT DE LA PILE

Cette balance fonctionne avec des piles alcalines que l'on peut remplacer.

- Placer n° 2 piles alcalines de 1,5 V AAA dans le compartiment spécial placé sur le fond de la balance en respectant la polarité indiquée.
- Quand la pile est usée, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran.

Enlever la pile si la balance ne doit pas être utilisée pendant un certain temps.
L'usage et manutention des piles avec les ordures ménagères mais uniquement dans les corbeilles prévues à cet effet.

MANUTENTION

- Manier la balance avec précaution car sa mécanique est de haute précision.
- En conséquence, faire attention afin d'éviter d'exposer la balance à des variations de température extrêmes, à l'humidité, à des chocs, à la poussière et à la lumière directe du soleil. Faire attention à ne faire pas tomber la balance ou la trapper.
- Ne laissez pas la balance près de sources de chaleur.
- Ne sauter pas sur la balance.**
- Nettoyer le plateau de la balance avec un chiffon humide.**
- Pour nettoyer le fonds de la balance utiliser exclusivement un chiffon doux et sec.**
- Pour nettoyer la balance ne utiliser jamais des produits chimiques ou abrasifs.**
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre jamais dans le corps de la balance. Cette balance n'est pas imperméable. Ne laissez pas votre balance et ne l'utilisez pas non plus dans un endroit saturé d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut être corrosif et compromettre le bon fonctionnement de la balance.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

2 piles alcalines de 1,5V AAA

Ecrans à cristaux liquides

Tolérance maximale: +/-1% +1 précision

Conditions d'utilisation: +10°C +40°C; RH 85%

Conditions de stockage: +10°C +50°C; RH 85%

Attention! Lire attentivement le mode d'emploi

Ce produit est indiqué pour un emploi domestique.

La conformité, prouvée par le marquage CE indiqué sur le dispositif, est relative à la directive 2004/108 CEE concernant la compatibilité électromagnétique. Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour garantir, à l'état actuel des connaissances techniques, soit de ne pas interférer avec d'autres appareils placés aux alentours (compatibilité électromagnétique) soit d'être sécurisé si utilisé selon les indications des instructions pour l'emploi. In cas de comportements anormaux du dispositif, ne pas prolonger l'emploi et éventuellement contacter directement le producteur.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION (Dir.2012/19/UE-WEEE)

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques.

A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'un politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'eilles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

GARANTIE

Cet appareil est garanti pour une durée de 2 ans à partir de la date d'achat qui doit apparaître sur le tampon et la signature du revendeur et sur le **reçu fiscal ci-joint que vous garderez avec soin**.

Cette période est conforme à la législation en vigueur et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publiques. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable en cas de dommages causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. Nourrir en aucun cas l'appareil; en cas d'ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement.
La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans depuis la date d'achat, la garantie s'échout; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous réserve. Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com. Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie. En cas de pannes, s'adresser à son revendeur. NE PAS expédier directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie (inclues, celles de remplacement du produit ou bien d'une ou des parties) **ne prolongent pas la durée de la période de garantie de remplacement du produit remplacé**. La maison constructrice declina toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

GB English ELECTRONIC PERSONAL SCALE Instructions and warranty

Your new bathroom scale is extremely reliable and precise, it does not require any sort of maintenance. To improve the reading, weigh yourself twice, and if the weights are different, your weight is the middle of the two readings. Always weigh yourself on the same scale, at the same time of day, preferably undressed and before breakfast.

Caution! The surface of the scale can be slippery, if wet.

IT IS IMPORTANT TO READ THE INSTRUCTIONS AND WARNINGS IN THIS HANDBOOK BEFORE USE AND KEEP IT IN A SAFE PLACE.

THE BODY WEIGHT

Controlling the weight means performing an **energetic balance**: such balance results from the ratio between the quantity of ingested nutrients, i.e. the ingested calories, and the actually consumed calories. The daily necessary quantity of energy depends on the metabolism, on the life-style and on the type of activities performed by each single person. Controlling one's own weight is essential in order to protect health effectively: eating well means being healthy. It has been proved that many of diseases, many of which extremely dangerous, are associated to unbalanced eating habits not only in terms of quality but also in terms of quantity. Among the most known, the following ones should be mentioned:

- ischemic heart diseases;
- cerebrovascular diseases;
- diabetes mellitus;
- diabetes tumors;
- ... etc.

All these diseases are present above all among obese persons; therefore, controlling the weight together with controlling the quality of the nutrients becomes one of the essential factors to prevent diseases. Healthy eating means selecting the foodstuffs that supply the body with all the necessary nutriment to grow and keep the physiological functions and the biochemical processes balanced.

Hints for a healthy feeding and to control weight:

- To follow a balanced diet it is necessary not to exceed in the consumption of the same types of food neglecting the essential elements contained in other types of food, as well as not eating more than needed. A healthy diet includes suitable quantities of proteins, carbohydrates, fats, vitamins and minerals, as well as, obviously, water.
- Having a complete meal only once a day is a bad habit. It is better to have many small meals instead of just an abundant one. Three meals a day and a sneak in the middle of the morning or of the afternoon represent the basis for a correct feeding.
- It is suggested to sit down and relax when eating. Select a comfortable environment can be relevant.
- Do not eat when you are focused on doing other activities, i.e. when you are watching TV or working, in order to avoid eating too much without even noticing it.
- To support the digestion process it is recommended to eat slowly and chew well, enjoying the color, taste and consistency of the food.
- Combining a correct feeding to physical activity is an essential condition to allow increasing the metabolism, consuming more calories and remaining in good shape.
- It is important to remember that with age human body seems to need less energy due to still not so clear reasons (maybe due to the fact that one leads a less active life); however, many aged people do not reduce their consumption of food and tend to grow fat.

Getting used to follow a balanced diet is surely of help in increasing the quality of life, promoting health and preventing diseases, as well as in increasing vitality and remaining in good shape!

Caution!!!

- Never follow diets autonomously, always refer to a doctor or dietician.**
- Self-measurement means control, not diagnosis or treatment.**
- Unusual values have always to be discussed with one's own physician.**
- Under no circumstances must you change the dose of medicines prescribed by your Doctor.**

I NSTRUCTIONS FOR USE

- Select the weighing unit of measure (kg, lb or st) with the key located on the bottom of the scale. It is possible to select the unit of measure if the scale is turned off as well as it is turned on.
- Place the scale on a flat, hard surface. If the floor is loose or uneven (e.g. mats, carpets, linoleum) the exactness of your weight is not guaranteed.**
- Press the centre of the scale to turn it on. On the display screen appears "CAL".
- Wait a few seconds and when "0" (or "0.0") appears on the display screen, the scale is ready for use.
- Step onto the scale with your feet parallel and your weight equally distributed (see illustrations), before the zeros disappear. Stand still while the scale measures your weight.**
- Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.**
- Step off the scale; the display screen will continue to show your weight for a few seconds then the scale will turn itself off automatically.

WARNING:

- When the display screen shows "LO" or the symbol of the battery, it's necessary to replace the batteries bearing in mind the polarity indicated (+) / (-).
- In case of overweight, the display screen shows "O-Ld", remove the weight from the scale to avoid any damage of the mechanism.
- When the display screen shows "Err", step off the scale, wait a few seconds and weight again.

BATTERY INSTALLATION / REPLACEMENT

- This scale operates with replaceable batteries.
- Insert 2 x 1.5 V AAA alkaline batteries in the battery compartment at the bottom of the scale, bearing in mind the polarity indicated.
- When the batteries are discharged the display will show either "LO" or the battery symbol.

Remove the batteries if the scale are not to be used for a prolonged period of time. Always dispose of the batteries in the special containers.

MAINTENANCE

- Handle your scale with care as it is a precision instrument. Therefore, avoid to expose it to extreme temperatures, damp, knocks, dust and direct sunlight.
- Do not drop the scale or knock on it.
- Do not jump on the scale.**
- Clean the platform with a damp cloth.**
- Clean the bottom of the scale with just a soft dry cloth.**
- To clean the scale never use chemical or abrasive products.**
- Take care that no liquids penetrate into the scale, as it is not waterproof.
- Do not leave or use the scale in very damp surroundings, humidity above 85% or contact with water and other liquid parts could cause corrosion and jeopardize the precision of the scale.

TECHNICAL DATAS

2 x 1,5 volt AAA alkaline batteries

LED display

Maximum tolerance: +/-1% + 1 division

Working conditions: +10°C +40°C; RH 85%

Storage conditions: +10°C +50°C; RH 85%

GB English ELECTRONIC PERSONAL SCALE Instructions and warranty

Important! Read the instructions carefully

This product is meant for domestic use.

The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the EEC Directive 2004/108 on electromagnetic compatibility.

This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use.

In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

DISPOSAL PROCEDURE (Dir. 2012/19/UE-WEEE)

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment.

At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions.

This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same. Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

WARRANTY

This equipment is covered by a 2-year warranty starting from the purchase date, which has to be proven by means of the **stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document**. This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual.

Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden. The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover.

Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to wear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 2 years from the purchase date. In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com. Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA. All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product.

The manufacturer cannot be made liable

