

IT Italiano

PESAPERONE 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 vestiti 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'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE 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 malattie, 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;

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 trascurando 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 solo una volta al giorno è una cattiva abitudine, meglio il consumo di una grande quantità di solo pasto abbondante. Tre pasti al giorno o uno 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 di aumentare 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 minor energia per svolgere le sue attività. Tre pasti al giorno o un fatto che si svolge una vita meno attiva; tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi tendono ad ingrassare. Affittarsi a seguire una dieta equilibrata aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, promuovere salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma!

Attenzione !!!

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

Auto-misurazione signi fica controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono essere sempre discussi con il proprio medico. In nessuna circostanza.

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 accesa.
- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.** La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquette, linoleum) possono pregiudicare l'esattezza del peso.
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegno). Attenzione: si accende solo una volta saliti. Attendere senza muoversi che la bilancia computi 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 dovette procedere alla sostituzione delle batterie tenendo presente la polarità indicata (+) / (-).
- In caso di sovrappeso, il display mostra "Er", "--" oppure "OL"; in questo caso togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiare il meccanismo.

BATTERIE

La presente bilancia funziona con una batteria al litio sostituibile da 3V tipo CR2032. Rimuovere la pellicola protettiva delle batterie prima dell'uso.

1) estrarre le viti dal coperchio del vano batteria.

- aprire il coperchio e rimuovere la batteria.
- inserire una nuova batteria e rivolgere il polo positivo verso l'alto.
- rimettere il coperchio sul vano batteria.
- avvitare le viti nel coperchio.

Evitare la batteria e smaltirla come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati nel riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

Attenzione: Per una maggiore sicurezza si sconsiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.

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 utilizzare sulla bilancia:**
- 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 saturi di acqua, un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

CARATTERISTICHE TECNICHE

1)display al litio 3V CR2032 sostituibile

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

i Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE, è riferita per questo dispositivo, è relativa alla direttiva 2004/108 CEE inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto

IT Italiano

PESAPERONE ELETTRONICA

Istruzioni e garanzia

è uno 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-RAEE)

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 un centro di raccolta specifico situato nella vostra zona, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 mq senza l'obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo simile. 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 per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse o 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 ("Codice del Consumo" D.Lgs. nr. 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 i danni sia causato da evento accidentale, eresia, 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 smontaggio, 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, sono disponibili presso il centro di assistenza tecnica. In alternativa, il cliente può richiedere di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di quasi 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 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 a 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. E' 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 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 e 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

È importante ricordare che con l'avanzare dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minor energia per svolgere le sue attività. Tre pasti al giorno o un fatto che si svolge una vita meno attiva; tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi tendono ad ingrassare. Affittarsi a seguire una dieta equilibrata aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, promuovere salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma!

Attenzione !!!

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

Auto-misurazione signi fica controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono essere sempre discussi con il proprio medico. In nessuna circostanza.

FR Français

PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE

Instructions et garantie

Votre nouvelle balance pèse-personne est extrêmement fiable et précise et n'a pas besoin de maintenance. 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 DE 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 nutriments ingérés, et donc calories ingérées, 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 fondamentale 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;

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

Manger d'une façon saine signifie choisir les éléments 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 régime sain contient 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 vers la mi ou le seul repas abndant.
- Trois repas par jour et un petit snack au lieu 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 l'après un est concentré dans d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille; cela pour 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, goûter la couleur, sauver et constance 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 ont donc la tendance à engraisser. S'habituer 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!

FR Français

PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE

Instructions et garantie

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 ne doivent jamais 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 éteinte.
- Placer la balance sur une surface plane et rigide. La présence d'un sol instable ou disjoint (ex. tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre la précision du poids.**
- Monter sur la balance avec les pieds parallèles set le poids bien distribué (voir schéma). Attention: s'allume seulement quand on va monter. Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne voir appuyez sur le pout pendant la mesure, pour éviter de fausser les valeurs relevées.**
- Descendre de la balance, l'écran affiche votre poids pendant quelques secondes 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'excès de poids, l'écran indique "Er", "--" ou "OL", il faut enlever le poids de la balance pour éviter d'endommager le mécanisme.

PILES

Cet appareil fonctionne avec 1 pile au lithium jetable de 3V type CR2032.

Enlever le film protecteur des piles avant l'utilisation.

- Enlever la pile si la balance ne doit pas être mesurée pendant un certain temps.
- extraire les vis depuis le couvercle du casier des batteries.
- ouvrir le couvercle et enlever la batterie
- introduire une nouvelle batterie et dirrectioner le pole positif vers le haut.
- remettre le couvercle sur le casier batteries
- visser les vis dans le couvercle.

Enlever la pile et éliminez-la comme déchet spécial chez les points de collecte indiqués pour les déchets. Pour plus d'informations concernant l'élimination des batteries déchirées, il faut contacter le magasin ou vous avez acheté l'appareil qui contenait les batteries, la Municipalité ou bien le service local d'élimination des déchets.

Attention: Pour une plus grande sécurité on déconseille que des enfants de moins de 12 ans enlèvent les batteries.

MAINTENANCE

- 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.**

- 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.
- 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

1 pile au lithium 3V CR2032

Erreurs 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%

i Attention! Lire attentivement le mode d'emploi

Ce produit est indiqué pour un emploi domestique. La conformité, prouvé 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. En 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 collecte séparée des appareils électriques et électroniques. À la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas le jeter comme déchet municipal solide mixte; il faut aller à l'éléminer chez un centre de collecte 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. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans s'obligatin d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de collecte séparée des appareils électriques et électroniques est destinée à garantir l'élimination des déchets en respectant la 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'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

GARANIE

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 **rice 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 publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et non pas les dommages dus à des dommages causés par des usages abusifs, 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 des la date d'achat, la garantie s'échout; en cas des interventions d'assistance technique, seront réalisées sous paiement. 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 (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongent pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé.* La maison constructrice décline 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. Attention! 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

Checking the weight means performing an **energetic balance**: such balance results from the relation 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 most of diseases, many of which are 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;
 - intestine tumors;

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, fibers, vitamins and minerals, as well as, obviously, water.
- Have a meal at regular intervals. It 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 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.**
- Step onto the scale with your feet parallel and your weight equally distributed (see illustrations).**

Warning: the scale switches on once step on. 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 "Er", "--" or "OL", remove the weight from the scale to avoid any damage of the mechanism.
- BATTERIES**
- This scale operates with one 3V replaceable lithium battery, type CR2032. Remove the protective film from the batteries before use. Remove the battery if the scale is not to be used for a prolonged period of time.
- extract the screws from the cover of the battery compartment.
 - open the cover and remove the battery
 - insert the new battery and place the positive pole upwards.
 - place the cover back on the battery compartment.
 - screw the screws in the cover.

Extract the battery and dispose it as special waste at the specific collection points forecast for recycling. For more information about the disposal of turn down batteries, please contact either the store where the device containing the batteries was purchased, or the Municipality, or the waste disposal local service.

Caution: For greater safety, children younger than 12 years should not remove the batteries.

MAINTENANCE

- Handle your scale with care as it is a precision instrument.
- The scale should avoid to expose to extreme temperatures, damp, knocks, dust and direct sunlight.
- Do not drop the scale or knock on it.
- Keep the scale away from sources of heat.
- Do not jump on the scale.**
- Clean the platform with a damp cloth.**
- Do not clean the bottom of the scale with wet or soft dry cloth.**
- Do not use the scale with any 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

One 3V CR2032 lithium battery

LCD display

Maximum tolerance: +/-1% + 1 division

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

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

i Important! Read the instructions carefully

GB English

ELECTRONIC PERSONAL SCALE

Instructions and warranty

This scale 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/Eu-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.

If the appliance to be disposed of is less than 25 cm

Português

BALANÇA DIGITAL PARA PESAR Instruções e garantia

directiva 2004/108 CEE inerentes compatibilidade electromagnética. Este produto é um instrumento electrónico que tenha sido determinada por garantir o estado actual do conhecimento técnico e não interferir com outros dispositivos nas proximidades, (Compatibilidade electromagnética) é ter a certeza se uso, confirmação indicada nas instruções de uso.
Em caso de comportamento anómalo do dispositivo, não continuar a utilizar e, eventualmente, contactar directamente produtor.

PROCESSO DE ELIMINAÇÃO (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolta separada de equipamentos eléctricos e electrónicos.

No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de recolha colocados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções. Caso o aparelho a ser eliminado tenha dimensões inferiores a 25 cm, é possível levá-lo até um ponto de venda com tamanho superior a 400 mq sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento decorreba separada de equipamentos eléctricos e electrónicos realizado com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado,ou mesmo algumas de suas partes.
Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

GARANTA

O aparato presente está garantido antes de 2 anos a partir da data de aquisição que deveria ser conferida pelo sino e a assinatura do revendedor e o vale que deveria ser conservado próximo a esta garantia. A garantia só cobre a produção foge e não é válido no caso de o dano é causado através de evento acidental, ou uso erróneo, negligência ou emprego impróprio do produto.

Deverá ser usado só os determinados acessórios, o emprego de outros acessórios pode agüentar ao vencimento da garantia. O aparato não deveria abrir por qualquer razão; no caso de abrindo ou manumissão, a garantia expira definitivamente. A garantia não é aplicada às partes sujeitadas para nem não desperdiçar como consequência do emprego às baterias quando elas forem determinados. A garantia expira 2 anos caducos da aquisição; neste caso serão pagadas as intervenções de frequência técnica. A pessoa poderá pedir dados sobre as intervenções de frequência técnica em garantia ou para reparação ou contacta a empresa relacionada com instalação, emprego e manutenção do aparato. A companhia Secular constantemente insiste na melhoria de seus produtos, então, é habilidade do mesmo para os modificar complete ou parcialmente de acordo com as necessidades de produção, isto nem não agüenta a qualquer responsabilidade por parte da companhia Secular os revendedores de seus produtos.

BENESSER LAICA, S.L
P. Linea de Contacto C/Calabria, 9-11
03640 - Monovar - Alicante - España
Tlf. 966961040 • Fax 966961046
E-mail: comercial@laicaspain.com
C.I.F. B-53613030

Deutsch

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE Anleitung und Garantie

Deutsch

Ihre neue Personenwaage ist zuverlässig und präzise und braucht keine Wartung. Um den Gebrauch der Waage zu optimieren, wiegen Sie sich zweimal;falls die beiden Wiegungen unterschiedliche Ergebnisse erbringen, so liegt Ihr Gewicht zwischen den zwei und Ableitungen. Wiegen Sie sich jeden Tag zur gleichen Uhrzeit auf der gleichen Waage, vorzugsweise unbekleidet vor dem Frühstück.
Vorsicht! Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn sie nass ist.

ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEN HANDBUCH ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE VOR DER BENUTZUNG AUFFERMSAM GELESEN WERDEN UND DASS DAS HANDBUCH SÖRGFÄLTIG AUFBEWAHRT WIRD.

DAS KÖRPERGEWICHT
Das Gewicht zu prüfen bedeutet, eine **energetische Bilanz** zu ziehen: Solche Bilanz stellt das Ergebnis vom Verhältnis zwischen Menge von eingenommenen Nahrungsmitteln, d.h. eingenommenen Kalorien, und verbrauchten Kalorien dar. Die Menge der täglich notwendigen Energie hängt vom Metabolismus, vom Lebensstil und von der Sorte von Tätigkeiten an, die man täglich vornimmt. Sein eigenes Gewicht zu kontrollieren ist grundlegend für die Förderung eines geschnittenen Gesundheitszustands: gut essen bedeutet sich wohl zu fühlen. Es ist nun fast möglich, dass viele Pathologien - einige davon sehr gut qualifiziert sondern auch quantifiziert und kontrolliert - anderen Ernährungsweisen zurückzuführen sind. Unter den am meisten bekannten sind folgende Krankheiten zu nennen:

- ischämische Herzkrankheiten;
- zerebrovaskuläre Krankheiten;
- Diabetes mellitus;
- Darmitumoren;
- usw.

All diese Krankheiten sind vor allem bei Fettliebigen vorhanden: die Kontrolle vom Gewicht wird also, zusammen mit der Kontrolle der Qualität der Nahrungsmittel, einen der grundlegenden Faktoren zur Verbeugung von Krankheiten. Gesund zu sein bedeutet, die Nahrungsmittel auszuwählen, welche dem Körper die notwendige Ernährung liefern, um ihn größer werden zu lassen, als auch um seine physiologischen Funktionen und biochemischen Prozesse in Gleichgewicht zu halten.

Hinweise für eine gesunde Ernährung und für die Kontrolle vom Gewicht:

- Um eine ausgeglichene Diät zu halten, ist es notwendig, zu vermeiden, immer dieselben Nahrungsmittel zu essen und dabei einige grundlegende Elemente zu vernachlässigen, die in anderen Nahrungsmitteln enthalten sind. Außerdem sollte man nicht mehr als notwendig essen. Eine gesunde Diät enthält angemessene Mengen von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fett, Fasern, Vitaminen, Mineralstoffen und, natürlich, Wasser.
- Ein richtiges Mahl nur einmal Im Tag zu haben ist eine schlechte Gewohnheit: Kleine Mahlzeiten als ein einziges üppiges Mahl zu haben ist besser. Drei Mahlzeiten pro Tag und einen Imbiss gegen Mitte des Vormittags oder Nachmittags stellen die Grundzüge einer korrekten Ernährungsweise dar.
- Es wird empfohlen, sich während des Mahlessens zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung auszuwählen hilft dabei.
- Die Reizstoffe sollte man nicht essen, wenn man gerade andere Tätigkeiten vornimmt - wenn man zum Beispiel Fernseher sieht oder wenn man arbeitet. Auf diese Weise vermeidet man, zu viel zu essen, ohne es zu bemerken. Um die Verdauung zu unterstützen wird es empfohlen, langsam zu essen und gut zu kauen, als auch dabei die Farbe, den Geschmack und den Bestand vom Nahrungsmittel zu genießen.
- Eine richtige Ernährungsweise mit Körpertraining miteinander zu verbinden stellt die grundlegende Voraussetzung dar, um den Metabolismus zu steigern und dabei mehr Energie zu verbrauchen und sich fit zu halten.
- Eine wichtige Ernährungsweise ist Körpertraining miteinander zu verbinden stellt die grundlegende Voraussetzung dar, um den Metabolismus zu steigern und dabei mehr Energie zu verbrauchen und sich fit zu halten.
- Es ist wichtig zu betonen, dass der menschlichen Körper mit dem Alter scheint, weniger Energie zu benötigen, obwohl man die Gründe dafür noch nicht richtig kennt (vielleicht hängt das davon ab, dass man eine wenig aktive Leben führt); trotzdem verringern viele alten Leuten ihren Verbrauch an Nahrungsmitteln nicht und neigen also dazu, zuzunehmen. Sich daran gewöhnen, eine ausgeglichene Diät zu halten, hilft sicherlich dabei, die Qualität vom Leben zu verbessern, als auch die Gesundheit zu schützen. Krankheiten zu vermeiden, die Vitalität zu steigern und ein gesundes Gewicht

Deutsch

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE Anleitung und Garantie

zu halten!

Vorsicht!!!

- Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen.**
- Sich immer an einen Arzt oder Diätetiker wenden.**
- Selbstmessung bedeutet nicht Diagnose oder Behandlung. Ungewöhnliche Werte sind immer mit dem eigenen Arzt zu besprechen. In keinem Fall die Dosierung von irgendwelchem Medikament ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.**

GERBUNGSAHWEISUNGEN

- Wählen Sie die Maß Einheit (kg, lb oder st) mit der Taste in dem Boden der Waage aus. Es ist möglich, die Maß Einheit auszutauschen, sowohl wenn die Waage eingeschaltet ist.
- Die Waage auf eine ebene, starre Fläche aufstellen. Die Aufstellung auf einem unregelmäßigen oder nachgiebigem Untergrund (zum Beispiel Teppichboden, Linoleum) kann die Genauigkeit der Wiegung beeinträchtigen.**
- Steigen Sie auf die Waage mit den Füßen parallel zueinander und gleichmäßig verteilt gegen (siehe Zeichnungen). Achtung: sie schaltet sich erst ein, nachdem sie auf die Waage gestiegen sind. Warten Sie ohne sich zu bewegen, dass die Waage Ihr Gewicht berechnet. Während der Messung Ihnen Sie sich nirgends an, um eine Verfälschung der ermittelten Werte zu vermeiden.**
- Steigen Sie von der Waage herab, das Display zeigt Ihr Gewicht noch einige Sekunden lang an, dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

ACHTUNG:

- Wenn das Display "LO" oder das Symbol der Batterie zeigt, ist es notwendig, die Batterie zu ersetzen, dabei auf die Polarität (richtig +/ -).
- Bei Übergang zeigt das Display "Err", "---" oder "OL."; in diesem Fall entfernen Sie das Gewicht von der Waage, um Schäden des Mechanismus zu vermeiden.

BATTERIEN

Die vierfache Waage funktioniert mit Nr. 1 auswechselbaren 3V Lithiumbatterie des Typs CR2032. Entfernen Sie die Schutzvlör Gebrauch von den Batterien.

- Die Schrauben vom Deckel des Batterieraums herausziehen.
- Den Deckel öffnen und die Batterie entfernen.
- Eine neue Batterie einlegen und den Pluspol nach oben stellen.
- Den Deckel auf dem Batterieraum wieder positionieren.
- Die Schrauben im Deckel einschrauben.
- Die Batterie entfernen, indem man den Deckel des Batteriefachs in die Pfeilrichtung gleiten lässt. Die Batterie abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recycling angegebenen Sammlungsstellen geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterien enthielt. Anderentfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Rate ziehen.

Vorsicht: Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder junger als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.

WARTUNG

- Die Waage sorgfältig behandeln; es handelt sich um ein Präzisionsinstrument. Die Waage vor extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Stößen, Staub und direkter Sonnenbestrahlung schützen. Die Waage nicht fallen lassen.
- Von Würstchenleihen fernhalten.**
- Nie auf die Waage springen.**
- Die Aufstellfläche der Waage mit einem feuchten Tuch reinigen.**
- Den Boden der Waage ausschließen mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.**
- Für die Reinigung der Waage keine Chemikalien oder scheuernden Produkte benutzen.**
- Scherstellen, das keine Flüssigkeiten in den Körper der Waage eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Dieses Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahren oder benutzen; eine Feuchtigkei von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder sonstigen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und demneinwandfreien Betrieb der Waage beeinträchtigen.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

1 Lithiumbatterie 3V CR2032
Display LCD
Maximaltoleranz: +/-1% +1 Skalenenteilung
Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte 85%
Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte 85%

Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen

Dieses Produkt ist für Haushaltsgebrauch bestimmt. Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE-Kennzeichnung beweielt ist, bezieht sich auf die EWG-Richtlinie 2004/108 über elektromagnetische Verträglichkeit. Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das geprüft wurde, um beim gegenständlichen Zustand der Technik zu sichern, dass es mit anderen in der Nähe vorhandenen Vorrichtungen (elektromagnetische Verträglichkeit nicht interferiert und dass es sicher ist, wenn es nach den Hinweisen verwendet wird, die in den Gebrauchsanweisungen enthalten sind. Im Falle von Anomalien beim Gebrauch, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

ENTSORGUNGSVERFAHREN (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammung der elektrischen und elektronischen Ausrichtungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als geschnitten fester Gegenstand betrachten, sondern es mit einem spezifischen Müllsammelzentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem gemeinsamen europäischen Umweltschutzpolitik vorgeben, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

GARANTIE

Die gegenständliche Vorrichtung ist für 2 Jahre vom Einkaufsdatum garantiert. Das Einkaufsdatum ist **durch den Stempel oder die Unterschrift vom Vertragshändler und durch den Kassenzettel zu beweisen, welche als Beilage zu diesem Dokument aufzubewahren sind.** Diese Periode stimmt mit der gültigen Gesetzgebung überein und wird erst dann angewandt, wenn der Verbraucher eine Privatperson ist. Laica-Produkte sind als Haushaltprodukte entworfen und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden. Die Garantie deckt ausschließlich Produktdefekte ab und nicht auf Schäden durch willkürliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsteht. Ausschließlich die standardgelieferten Zubehörteile werden. Der Gebrauch von anderen Zubehöriteilen kann das Ungültigkeitszert der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Die Waage wird geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfallt die Garantie endgültig. Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für die Batterien nicht gültig, wenn diese letzten standardgeliefert werden. Die Garantie verfallt nach zwei Jahren vom Einkaufsdatum an, wenn die Garantie durch regelmäßige Nutzung von dem Produkt nicht verlängert. Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Haustieren ab, welche von der Missachtung der Vorschriften entstehen, welche im zweckmäßigen Gebrauchshandbuch enthalten sind – vor allem mit Rücksicht auf Hinweise über Installation, Gebrauch und Wartung der Vorrichtung. Die Firma Laica, welche ständig nach der Verbesserung der eigenen Produkte strebt, behält sich das Recht vor, ohne Voranmeldung ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach Herstellungsforschrittweisen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung zwischen der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

Ελληνικά

Η καινούρια σας ζυγαριά μπόνοια είναι εξαιρετικής αξιοπιστίας και ακρίβειας και δεν χρειάζεται καμία συντήρηση. Να ζητάτε πάντα στην ίδια ζυγαριά, κάθε πρωί, την ίδια ώρα, κατά πρότυπη χωρίς ρούχα και πριν το πρόγευμα. Για να έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τη χρήση της ζυγαριάς, να ζητάτε δύο φορές και να το δύο ήταν είναι διαφορετικό το ένα από το άλλο, το βάρος σας είναι ανάμεσα στις δύο ενδείξεις. Προσοχή! Η επινόηση της ζυγαριάς μπορεί να γλιτωρεί αν είναι βρεγμένη.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΕΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΤΟ ΣΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

Έλεγχος του βάρους σημαίνει να ακολουθείτε μια **ενεργειακή ισορροπία**: αυτή η ισορροπία επηρεάζει από τη σχέση ανάμεσα στην ποσότητα των θρεπτικών ουσιών που παίρνετε, και συνεπώς των θερμίδων που παίρνετε, και στις θερμίδες που καταναλώνετε. Η ποσότητα της σπαρολητής καθημερινά ενέργειας εξαρτάται από το μεταβολισμό, από τον τρόπο ζωής και από το είδος των δραστηριοτήτων που έχει κάθε άτομο. Το να έχετε υπό έλεγχο το βάρος σας είναι βασικό για τη συντήρηση μιας υγιεινής και ευτυχισμένης ζωής. Η καλή διατροφή συνεπάγεται καλή υγεία. Είναι πλέον τεκμηριωμένο στις υγιείς, η καλή διατροφή συνεπάγεται καλή υγεία. Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι, παρόλο που η επιρροή της την στον αντιρροπούμενο επικίνδυνες, οφειλονται σε διάφορα που δεν είναι ισορροπημένες όχι μόνο ποσικά αλλά επίσης και ποσοτικά. Ανάμεσα στις πιο γνωστές οι θυμιαθμοί:

- ισοαμικές καρλοεισθητικές;
- εγκεφαλοαναγενετικές παθήσεις;
- σακχαρώδης διαβήτης;
- σύναι εντέρου;
- κ.τ.λ.

Όλες αυτές οι ασθένειες σπανίζουν κυρίως σε παχύσαρκα άτομα, καθόλου του βάρους, μαζί με τον έλεγχο της ποσότητας των θρεπτικών ουσιών, καθίσταται ανέμενη από το βασικό στοιχεία για την πρόληψη των ασθενειών. Υγιεινή διατροφή σημαίνει να επιλέξετε κανείς το τρόφιμο που παρέχουν στον οργανισμό όλες τις απαραίτητες τροφές για την ανάπτυξη και τη διατήρηση σε ισορροπία των φυσιολογικών λειτουργιών και των βιοχημικών διεργασιών.

Συμβουλές για μια υγιεινή διατροφή και για τον έλεγχο του βάρους:

- Γε να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητο να μην υπερβείτε όλη με την κατανάλωση των ίδιων τροφών παραλείποντας βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται σε άλλα τρόφιμα και να μην τρώτε περισσότερο από όσο έχετε ανάγκη. Μια υγιεινή διατροφή περιέχει επαρκή ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, φυτικών ινών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, και, φυσικά, νερό.
- Το να τρώτε ολοκληρωμένα μόνο μία φορά τη μέρα είναι μια άσχημη συνήθεια; καλύτερο να τρώτε μικρά γεύματα παρά ένα μόνο πλούσιο γεύμα.
- Τρία γεύματα τη μέρα κι ένα κοιλάσιο τη μέση του πρωινού ή το απόγευμα αποτελούν τη βάση μιας σωστής διατροφής.
- Ζυγιστούν να κόβετε και να χωράνετε στη σκάλη του γεύματος; η επιλογή ενός έστρωτου σπυρτίου κάθε εβδομάδα να αυξάνει τον μεταβολισμό καταναλώνοντας περισσότερα θερμίδες και να παραμένετε σε φόρμα.
- Μην τρώτε ενώ είστε συγκεντρωμένοι σε άλλη δραστηριότητα, ενώ βλέπετε τηλεόραση ή ενώ δουλεύετε; έτσι θα αποβείτε να τρώτε υπερβολικά χωρίς να το καταλαβαίτε. Για να δεικνύαυτε τη διαδικασία της πέψης συνιστάται να τρώτε αργά και να μασητέ καλά, να κιάβετε το χρώμα, τη γεύση και την ουσία του φαγητού.
- Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής με τη σωματική δραστηριότητα είναι βασική προέπιση για να μπορέστε να αυξήσετε τον μεταβολισμό και να αποτρέψετε περιστερισμούς και να παραμένετε σε φόρμα.
- Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι καθώς προοργά η ηλικία το ανθρώπινο σώμα φαίνεται να χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για λόγους που δεν είναι ακόμη πολύ σαφείς (η θησαίνον οφείλεται και στο γεγονός ότι διαίαι κανείς λιγότερο δραστήρια ζωή): παρ' όλα αυτά πολλά ηλικιαμένα εν μερών την ποσότητα τροφής που καταναλώνουν και ανούσις έχουν την τάση να παραμένουν. Το να σωηθεί κανείς να ακολουθεί μια ισορροπημένη δίαιτα συμβάλει σίγουρα στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, στην πρόβηση της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, στην αύξηση της ζωότητας, στη διατήρηση του ιδανικού βάρου!

Προσοχή!!!

Μην ξεκινήσετε ποτέ μια δίαιτα από μόνοι σας. Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό ή το διαιτολόγο.

Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι δίαιτηση ή θεραπευτική αγωγή. Οι συνήθειες τρέφει πρέπει να αυξηθούν πάντα με τον προσωπικό γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείτε ή δοσολογία οιουδήποτε φαρμάκου που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Επιλέξτε τη μονάδα μέτρησης για το ζώνυμα (kg, lb, ή lb/μσρς) ή st (stone) με το κουμπί που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς. Μπορείτε να επλέξετε τη μονάδα μέτρησης με τη ζυγαριά ενεργοποιημένη.
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και ανυρτή επιφάνεια.** Ένα μαλάκι ή μη εναιίο δάπεδο (π.χ. χαλί, μοκέτα, Ανάλαιο) μπορεί να οδήγησει σε μη ακριβή υπολογισμό του βάρους.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά με τα πόματα παράλληλα και το βάρος (σε κατευθυνόμενο βλ. οχύλο), προς θρόνον με μηδενικό. Περιμένετε ενώπιον να υποδειχθεί η ζυγαριά το βάρος. Να μη σηκώνεστε σε τίποτα στη διάρκεια της μέτρησης για να μην αλαλώσετε τις τιμές που βρίσκονται.**
- Κατεβείτε από τη ζυγαριά, η οθόνη εξακολουθεί να εμφανίζει το βάρος για λίγα δευτερόλεπτα, μετά οθίνει αυτόματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Όχι κ' εδών δείχνει «LO» πρέπει να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες.
- Σε περίπτωση βάρους πέραν του επιτρεπόμενου, η οθόνη δείχνει «Err», "---" ή "OL" -στην περίπτωση αυτή να επηρεαστεί ο μέσος το βάρος από τη ζυγαριά να ο μην προκαλέσετε βλάβη στο μηχανισμό.

ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με 1 μπαταρία αλίου μιας χρήσης των 3V τύπου CR2032. Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη μπαταρία, σπλίστε το κλώμαμα της θήκης μπαταρίας προς την κατεύθυνση που δείχνουν τα βέλη. Αφαιρέστε τις μπαταρίες και απορρίψτε τις στο ειδικά απορριμματα στα ενδεδειγμένες σημεία συλλογής για ανακύκλωση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την απόρριψη των εκφορτισμένων μπαταριών αναζητήστε με το κατάστημα από όπου αγοράσoτε τη συσκευή ή οποία περιέχει τις μπαταρίες, με το άδριο ή με τις τοπικές υπηρεσίες διάθεσης απορριμμάτων.

Προσοχή: Για μεγαλύτερη ασφάλεια, τα παιδιά κάτω των 12 ετών δεν πρέπει να αφορούν τις μπαταρίες.

ΣΥΝΤΗΡΙΣΗ

- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή, είναι άριστο ακριβώς. Συνιστά, να προσέχετε να μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε ακροές μεταβολές της θερμοκρασίας, σε υγρασία, σε χτυπήματα, σε σκόνι και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέετε να μη σας πέσει από το χέριο η σκάλη και να μην υποστεί χτύπημα.
- Έστε η μονάδα μετρώσ από τις μετρήσεις.
- Μην αναβείτε στη ζυγαριά πηόντως.**
- Καθαρίστε τη ζυγαριά μόνο με μαλάκι και στεγνό πανί.**
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ χημικά προϊόντα ή λεοντικά μέσα.**
- Προσέετε να μη δειονώσετε τίποτ' υγρό μέσα στο σώμα της ζυγαριάς. Η συσκευή αυτή δεν είναι αδιαβροχή. Μην αφήσετε να, μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέρη γεμάτα νερό; να υφιστάσθε ανακούφιση από 85% ή η επαφή με νερό ή άλλα υγρά μπορεί να προκαλέσει ανακούφιση και να προκαλέσει πρόβλημα στη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

1 μπαταρία αλίου 3V CR2032
0θόνη LCD (υπάρχει κρυπτολόγος)
Μέγιστη ανοχή: +/-1% +1 δεκατόψηφο
Ευρήνες μετρήσεων: από 0,01 έως 150,00
Συνθήκες περιβάλλοντος όταν είναι αποθηκευμένη: +10°C +50°C; Ε.Υ. 85%
Αυτόματο βρόμο

Ελληνικά

Προσοχή! Διάρεστε τις οδηγίες χρήσης

Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που περιλαμβάνεται από το εμπορικό ή Ε.Ε. πόνη στη συσκευή, έχει γίνει σύμφωνα με την οδηγία 2004/108 της ΕΟΚ για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα. Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και έχει ελεγχθεί έτσι ώστε να εφαρμόζεται, με το παρυνό επίπεδο των τεχνικών γνώσεων, τόσο το ότι δε θα παρεμποδίσει άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και, το ότι, θα είναι ασφαλέσ αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η συσκευή έχει μη αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και να είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατευθείαν με τον κατασκευαστή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την ξεχωριστή αποκομιδή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων. Στο τέλος της απερίληψης ζωής της συσκευής, μην τη πετάξετε ως δημόσιο στερεό μαζικό απόβιομα, αλλά πετάξτε τη την στο ειδικό κέντρο αποκομιδής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέψτε τη την στον αντιρροπούμενο επικίνδυνες, οφειλονται σε διάφορα που δεν είναι ισορροπημένες όχι μόνο ποσικά αλλά επίσης και ποσοτικά. Ανάμεσα στις πιο γνωστές οι θυμιαθμοί:

- ισοαμικές καρλοεισθητικές;
- εγκεφαλοαναγενετικές παθήσεις;
- σακχαρώδης διαβήτης;
- σύναι εντέρου;
- κ.τ.λ.

Όλες αυτές οι ασθένειες σπανίζουν κυρίως σε παχύσαρκα άτομα, καθόλου του βάρους, μαζί με τον έλεγχο της ποσότητας των θρεπτικών ουσιών, καθίσταται ανέμενη από το βασικό στοιχεία για την πρόληψη των ασθενειών. Υγιεινή διατροφή σημαίνει να επιλέξετε κανείς το τρόφιμο που παρέχουν στον οργανισμό όλες τις απαραίτητες τροφές για την ανάπτυξη και τη διατήρηση σε ισορροπία των φυσιολογικών λειτουργιών και των βιοχημικών διεργασιών.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με **οράναή ή υπογραφή του αντιπροσώπου και με την απόδειξη πληρωής που θα φρονιτιστεί να έχειε υπονημηθεί**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση κλιότη καταναλωτή. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί να οικιακή χρήση και δεν επηρεάζονται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύει όταν οι βλάβες έχουν προέλθει από τυχαίο γεγονός, εσφαλμένη χρήση, αμείωη ή καταπόνηση της συσκευής ή από εσφαλμένη χρήση ή από ακραία κατάσταση που προκαλούνται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επηρεάσει ακούσια τη εγγύηση. Μην ανυρτή τη συσκευή για κανένα λόγο. Αν αναλάβετε η ασφάλεια τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φοβρά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.

Σε αυτή την περίπτωση ο επαγγελματίας τεχνικός βοηθός γίνεται με πληρωμή. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον τεχνικό βοηθό στο τηλέφωνο που παρέχεται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επηρεάσει ακούσια τη εγγύηση. Μην ανυρτή τη συσκευή για κανένα λόγο. Αν αναλάβετε η ασφάλεια τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φοβρά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται. Σε αυτή την περίπτωση ο επαγγελματίας τεχνικός βοηθός γίνεται με πληρωμή. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον τεχνικό βοηθό στο τηλέφωνο που παρέχεται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επηρεάσει ακούσια τη εγγύηση. Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ αποστείλετε κατευθείαν στη LAICA. Όλες οι επιδιορθώσεις της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξαρτηματος του) δε θα παρατηρούν τη διάρκεια της περιόδου της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατασκευαστική πρόθεση είναι να μπορέσει να αυξήσει τον μεταβολισμό και να αποτρέψει περιστερισμούς και να παραμένετε σε φόρμα.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι καθώς προοργά η ηλικία το ανθρώπινο σώμα φαίνεται να χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για λόγους που δεν είναι ακόμη πολύ σαφείς (η θησαίνον οφείλεται και στο γεγονός ότι διαίαι κανείς λιγότερο δραστήρια ζωή): παρ' όλα αυτά πολλά ηλικιαμένα εν μερών την ποσότητα τροφής που καταναλώνουν και ανούσις έχουν την τάση να παραμένουν. Το να σωηθεί κανείς να ακολουθεί μια ισορροπημένη δίαιτα συμβάλει σίγουρα στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, στην πρόβηση της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, στην αύξηση της ζωότητας, στη διατήρηση του ιδανικού βάρου!

Προσοχή!!!

Μην ξεκινήσετε ποτέ μια δίαιτα από μόνοι σας. Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό ή το διαιτολόγο.

Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι δίαιτηση ή θεραπευτική αγωγή. Οι συνήθειες τρέφει πρέπει να αυξηθούν πάντα με τον προσωπικό γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείτε ή δοσολογία οιουδήποτε φαρμάκου που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.

Română

Noua dumneavoastră scală pentru baie este extrem de sigură și precisă, nu cere un anumit tip de întreținere. Pentru a îmbunătăți rezultatul, cântăriți-vă de două ori, și dacă rezultatele sunt diferite, greutatea dumneavoastră este media între cele două rezultate. Întotdeauna să vă cântăriți pe aceeași scală, la aceeași oră a zilei, de preferat fără haine și înainte de micul dejun. Atenție! Suprafața scalei poate fi alunecoasă dacă este udă.

ESTE IMPORTANT SĂ CITITI INSTRUCIUNILE ȘI AVERTISEMELTELE DIN MANULAU DE FOLOSIRE ȘI PASTRATI-L ÎNTR-UN LOC SIGUR.

GREUTATEA CORPORALĂ

Vă recomandăm să nu încercați să îndepărtați unitatea în bilană energetică: un asemenea bilană rezultă din raportul dintre cantitatea nutrienților ingerate, caloriele ingerate, și caloriele ce au fost de fapt consumate. Cantitatea zilnică necesară de energie depinde de metabolism, de stilul de viață și de tipul de activități efectuate de fiecare persoană în parte. Controlarea greutății unei persoane este necesară pentru a proteja sănătatea: a mânca bine înseamnă a fi sănătos. S-a dovedit din punct de vedere științific că cele mai multe boli, multe dintre ele evitabile, sunt periculoase, sunt asociate cu obiceiuri nesănătoase și pot fi evitate numai dacă se modifică unele dintre obiceiurile din punct de vedere al cantității. Printre cele mai cunoscute, următoarele ar trebui menționate:

- boli de inimă ischemice;
- boli cerebrovasculare;
- Diabet melitrozic;
- tumori intestinale;
- etc..

Toate aceste boli sunt prezente mai ales la persoanele obeze. În consecință, controlul greutății împreună cu controlul nutrienților devine unul din factorii esențiali pentru prevenirea bolilor. A mânca sănătos înseamnă a selecta mâncărurile care îi dau corpului totii nutrienții de care are nevoie pentru a se dezvoltă și a menține funcțiile psihologice și procesele bio-chimice în bilană.

Ponți pentru o alimentație sănătoasă și pentru a menține greutatea:

- Pentru a urma o dietă balansaată este necesar să nu se depășească norma în consumul acestorași tipuri de alimente, dar și a nu mânca mai mult decât este nevoie. O dietă sănătoasă include o cantitate corespunzătoare de proteine, carbohidrați, grăsimi, fibre, vitamine și minerale, și, desigur, apă.
- A mânca o mla completă pe zi este un obicei prost. Este mai bine să luați mai multe mese mici în loc de una abundentă. Trei mese pe zi și o gustare în mijloc dimineții sau a după-amiezii reprezintă baza pentru o alimentație corectă.
- Este de superat să vă așezați și să vă relaxați când mâncați. Selectarea unui mediu confortabil poate fi relevantă.
- Nu mâncați când sunteți atenți asupra altor activități, spre exemplu atunci când conduceți un vehicul sau muncii, pentru a evita să mâncați prea mult fără ca mâcar să vă dăune. Pentru ca procesul de digeție să se desfășoare corespunzător este recomandat să mâncați încet și să mestecați bine, bucurându-vă de culoare, gust și consistența mâncării.
- Combinaere unei alimentații corespunzătoare cu activitate fizică este o condiție esențială pentru a permite creșterea metabolismului, consumând mai multe calorii și rămânând într-o formă bună.
- Este important de reținut că odată cu vârsta corpul uman se pare că are nevoie de mai puțină energie datorită unor motive care încă nu sunt pe aciat; precum faptul că cauza fătării cu unii due o viață mai puțin activă; oriace multe persoane în vârstă nu reduc consumul de alimente și tind spre o greutate mai mare. Dacă se obișnuiesc să urmeze o dietă