

IT Italiano

BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA Istruzioni e garanzia

La vostra nuova bilancia da cucina LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione. **È necessaria per seguire una dieta sana e bilanciata e diventa indispensabile per seguire una dieta a scopo terapeutico.** Per funzionare normalmente il corpo umano ha bisogno di assumere cibo con regolarità; sono assolutamente da evitare le diete che non includono tutti gli alimenti. Uno dei presupposti fondamentali per una corretta alimentazione è che essa segna il fabbisogno calorico dell'individuo; inoltre è importante che si tengano in considerazione le varietà degli alimenti in quanto i regimi alimentari composti sempre dagli stessi cibi possono essere carenti di alcuni principi nutritivi.

Nel valutare la quantità totale degli alimenti da consumare in giornata, calcolare prima quasi i fabbisogni calorici della persona. In media, il fabbisogno calorico quotidiano, normale al peso è di attività fisica obblio da soggetto, è di circa 40 calorie per chilogrammo al giorno (kg/die) per chi svolge un lavoro pesante; 30 cal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 cal/kg/die per chi svolge poca attività fisica. Chi supera la quota necessaria a soddisfare il fabbisogno calorico quotidiano, specie se non svolge un'attività fisica adeguata è quasi inevitabilmente soggetto al sovrappeso. Se si è sottopeso, consultare il medico e mantenere un livello giusto di attività fisica accompagnata da una alimentazione varia e bilanciata.

Cercare sempre di pesare gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera: consumare in eccesso oppure in misura insufficiente un determinato alimento vuol dire seguire una dieta non equilibrata. In ogni caso è indispensabile ricordare che ogni variazione qualitativa e quantitativa da apportare alla dieta, specialmente se a scopo terapeutico, deve sempre essere preventivamente discussa e stabilita con il proprio medico.

Bilancia elettronica da cucina Laica

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. **Pesare sempre gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera.**

Fare un pasto completo solo una volta al giorno in una cattiva abitudine; meglio fare due pasti a digiuno di tipo ed abbondante. Tre pasti al giorno o uno spuntino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.

- E 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.
- Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolata o panna e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva o di semi al burro; consumare molte verdure fresche e frutta.

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

AVVERTENZE

- La bilancia non necessita di alcuna manutenzione.
- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciarla cadere o colpire l'unità.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.
- Pulire la vostra bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.**
- Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.
- Non aprire la bilancia per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione la garanzia decade.
- Rivolgetevi al vostro rivenditore per ogni operazione di manutenzione.
- 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 d'acqua; un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.
- Tenere lontano l'apparechio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.
- Questa bilancia può essere appesa (fig.1). Prima di procedere con le pesate posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.

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.**

INSERIMENTO/SOSTITUZIONE BATTERIE

La presente bilancia funziona con batterie alcaline sostituibili.

1) Inserire 2 batterie 1,5V tipo AA nell'apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia tenendo presente la polarità indicata e premendo lo sportello di chiusura dello scomparto fino al "click".

2) Quando le batterie sono scarse 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 ordinari, ma solo nei rifiuti speciali.

ISTRUZIONI PER L'USO

1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.

2) Premere il tasto "ON/OFF/TARE".

Quando il display mostra 0 g / lb 0.0 0 oz la bilancia è pronta per le pesate.

3) Procedere con le pesate.

4) Lo spegnimento è automatico dopo 2/3 minuti di non utilizzo.

Per allungare la durata delle batterie, spegnere la bilancia premendo il tasto "ON/OFF/TARE".

FUNZIONE TARA

La funzione TARA permette di azzerare in qualsiasi momento il display e di effettuare più pesate senza rimuovere gli ingredienti dai pesati sulla bilancia.

1) Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Quando il display mostra 0 g / lb 0.0 0 oz la bilancia è pronta per la pesata.

2) Fare la prima pesata.

3) Premere il tasto "ON/OFF/TARE" per riportare il display a 0 g / lb 0.0 0 oz.

4) Procedere con la seconda pesata.

TASTO KG/LB

Questo tasto posto sul fondo della bilancia permette di scegliere l'unità di misura per la pesata: kg o lb. Accendere la bilancia premendo il tasto "ON/OFF/TARE". Selezionare l'unità di misura desiderata con il tasto kg/lb. Il display indica "0 g" oppure "lb 0.0 0 oz". Passare da un'unità di misura all'altra selezionando nuovamente l'unità di misura desiderata con il tasto kg/lb.

Quando il display visualizza l'unità di misura scelta, procedere con le pesate.

SOVRAPPESO

La scritta "Err", "EEEE" oppure "LO" sono indicatori di sovrappeso.

CARATTERISTICHE TECNICHE

2 batterie alcaline 1,5V tipo AA

Display LCD
Tolleranza massima: +/-1%
Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH 85%
Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH 85%

! Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE, riporta sul display, è relativa alla direttiva 2004/108/CE, che garantisce l'inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle

IT Italiano

BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA Istruzioni e garanzia

conoscenza tecnica, 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/EU-RAEE)

Il simbolo posto sul fondo dell'apparechio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparechio, non smaltirlo come rifiuto municipale solito 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 attività fisica obblio da stesso funzioi. Nel caso in cui l'apparechio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 mq senza obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo similare. 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 o di parti di esse. Attraverso lo 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 con 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'uso 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 perdita della garanzia. Non aprire l'apparechio 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. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore. NON spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungano né 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'apparechio.

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

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

BIBLIOGRAFIA

- Ministero della Salute (2002) - Progetto obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione
- AAV - 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 Medica Scientifica), 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

FR Français

BALANCE ÉLECTRONIQUE DE CUISINE Instrutions et garantie

FR Français

BALANCE ÉLECTRONIQUE DE CUISINE Instrutions et warranty

soilé et ne pas la laisser tomber ni la heurter.

- La conserver à l'écart de toute source de chaleur.
- Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides, abrasives, corrosives ni de solvants chimiques.**
- Ne pas saupoudre la balance avec des produits de nettoyage à base de caustiques.
- Ne pas ouvrir ni altérer la balance, ce qui entraîne la décharge de la garantie.
- S'adresser au revendeur de la région pour les opérations d'entretien.
- Veiller à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le corps de la balance.
- Cet appareil n'est pas imperméable. Ne pas laisser ni utiliser la balance dans des endroits saturés d'eau; une humidité supérieure à 85% et le contact de l'eau ou d'autres liquides peuvent provoquer la corrosion de la balance et en compromettre le bon fonctionnement.
- Ne pas laisser la balance à la portée des enfants.
- Balance pour usage domestique.
- Cette balance peut être accrochée (fig.1). Avant de peser les ingrédients poser la balance sur une surface plane et rigide.

Attenzioni!!!

- 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.**

MONTAGE ET REMPLACEMENT DE LA PILE

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

1) Placer n°2 piles alcalines de 1,5 V AA dans le compartiment spécial placé sur le fond de la balance en respectant la polarité indiquée et en appuyant sur le magazine de fermeture de la porte jusqu'à ce que "click".

2) 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. Ne pas essayer de réparer la balance ou de remplacer les éléments tels que les corbeilles prévues à cet effet.

ISTRUZIONI PER L'EMPIO

1) Posizionare la balance sur une surface plate et rigide.

2) Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0 0 oz la balance est prête pour la pesée.

3) Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Attendre quelques secondes et lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0 0 oz la balance est prête pour la pesée.

4) L'indiction est automatique après 2/3 minutes de non emploi. Pour prolonger la durée des batteries, éteindre la balance en appuyant sur la touche "ON/OFF/TARE".

FONCTION TARE

La fonction TARE permet de mettre l'écran à zéro à n'importe quel moment et de peser plusieurs ingrédients sans enlever ceux qui ont déjà été pesés.

1) Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Attendre quelques secondes et lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0 0 oz la balance est prête pour la pesée.

2) Peser le premier ingrédient.

3) Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE" pour que l'écran affiche de nouveau 0 g / lb 0.0 0 oz.

4) Peser les autres ingrédients.

TOUCHE KG/LB

Cette touche positionnée sur le fond de la balance permet de choisir l'unité de mesurage pour la pesée: kg ou lb. Allumer la balance en appuyant sur la touche "ON/OFF/TARE". Sélectionner l'unité de mesure désirée par la touche kg/lb. L'afficheur montre "0 g" ou "lb 0.0 0 oz".

Passer d'une unité de mesure à l'autre en sélectionnant encore une fois l'unité de mesure choisie par la touche kg/lb. Lorsque l'afficheur montre l'unité de mesure choisie, procéder avec le pesage.

SURCHARGE

L'inscription "Err", "EEEE" ou "0-Ld" apparaît en cas de surcharge.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

2 piles alcalines de 1,5 V AA

Écran à cristaux liquides

Tolérance maximale: +/-1%
Conditions ambiantes de conservation: température de +10°C +50°C; RH 85%
Conditions ambiantes de fonctionnement: température de +10°C +40°C; RH 85%

! Attention! Lire attentivement le mode d'emploi

CE

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/CE 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/Eu-WEED)

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques. À 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. 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 mètreage supérieur à 400 m² sans s'obligtion d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une 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'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 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 publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et il n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation abusive ou par négligence ou par utilisation improprie du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir 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 soumise à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations sur les interventions d'assistance technique sont fournies 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 produits sans préavis ni notification. La conformité, prouvée par le marquage CE, implique une responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

GB English

ELECTRONIC KITCHEN SCALE Instructions and warranty

Your new kitchen scale LAICA is extremely reliable and precise and does not require any maintenance. **It is necessary to follow a healthy and balanced diet and it becomes essential to follow a therapeutic diet.**

To work normally human body needs to be nourished regularly. It is absolutely necessary to follow a balanced diet not including all types of foodstuffs should be absolutely avoided.

One of the essential assumptions for a correct feeding is that it meets the energy requirement of the involved person.

Moreover, it is important to consider the variety of foods since diets involving always the same type of food can lack of some nutrient principles. While assessing the total quantity of food to take in a day, it is useful to calculate first of all the energy requirement of the individual person. On average, the daily energy requirement, represented by the weight and the physical activity carried out by the involved person, is equal to about 40 calories per kilogram a day (kg/die) for people performing a heavy work; 30 cal/kg/die for the ones performing a medium heavy work; and 25 cal/kg/die for the ones performing little physical activity.

The one exceeding the necessary amount of calories needed to meet his/her daily energy requirement is quite surely subject to overweight, above all if he/she does not carry out a proper physical activity.

Should one be underweight, it is necessary to seek medical advice and perform the correct amount of physical activity supported concurrently by a varied and balanced diet. **Always try to weigh food in order to take the right daily ration: taking too much or too few quantities of a given type of food means following an unbalanced diet.**

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 in 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; they are not intended for use in public places, such as shops, bars, etc.

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 products that are repaired wrong by the user, 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 for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the instructions related to installation, use and maintenance of the equipment. Being constantly involved in improving its own products, Laica reserves the right to modify its product, totally or partially, with reference to any production need, without that this involves any responsibility whatsoever by Laica or its dealers.

WARNINGS

- This scale does not need any maintenance.
- Use the scale carefully, it is a precision instrument.
- Take care to avoid to subject the scale to temperature extremes, humidity, impacts, dust and direct sunlight.
- Do not drop or knock the unit.
- Keep the unit far from heat.
- Clean your scale with a damp cloth, do not use abrasive and corrosive materials or solvents.**
- Do not overload the scale.
- Do not open the scale. In the event of opening or tampering the guarantee becomes invalid.
- Go to the retailer for any maintenance.
- Do not let any liquid penetrate into the body of the scale. This appliance is not waterproof. Do not leave or use the scale in very humid places; humidity higher than 85% or the contact with water or any other liquid can cause corrosion and jeopardise the correct operation of the scale.
- Keep the appliance out of the reach of children.
- Scale for domestic use.
- This scale can be hanged (fig.1). Before weighing place the scale on a flat and solid surface.

Caution!!!!

- Never follow diets autonomously, always refer to a doctor or dietitian.**
- 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.**

BATTERY INSTALLATION / REMPLACEMENT

This scale operates with replaceable batteries.

1) Insert two 1,5 V AA alkaline batteries in the battery compartment at the bottom of the scale, bearing in mind the polarity indicated and pressing the battery door until the "click".

2) 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.

ISTRUZIONI FOR USE

1) Place the scale on a flat and stiff surface.

2) Press the "ON/OFF/TARE" key. When the display shows 0 g / lb 0.0 0 oz, the scale is ready for weighing.

3) Perform the weighing.

4) Automatic switching-off after 2/3 minutes, if it is not used.

To extend the battery life duration, switch off the scale by pressing the "ON/OFF/TARE" key.

TARE FUNCTION

The TARE function allows to set the scale to zero at any moment and to weigh different ingredients without removing the ones already weighed.

1) Press the "ON/OFF/TARE".

Wait for few seconds and when the display shows 0 g / lb 0.0 0 oz the scale is ready for weighing.

2) Weigh the first ingredient.

3) Press the "ON/OFF/TARE" button to zero the display (0 g / lb 0.0 0 oz).

4) Weigh the second ingredient.

KG/LB KEY

This key positioned on the bottom of the scale, allows selecting the measurement unit for the weighing; kg or lb.

Switch on the scale by pressing the "ON/OFF/TARE" key. Select the wished measurement unit by pressing the kg/lb key. The display shows "0 g" or "lb 0.0 0 oz".

Switch from one measurement unit to the other by selecting again the wished measurement unit using the kg/lb key. When the display shows the selected measurement unit, proceed with the weighing.

OVERLOAD

The message "Err", "EEEE" or "0-Ld" indicate an overload.

TECHNICAL FEATURES

2 x 1,5 volt AA alkaline batteries

GB English

ELECTRONIC KITCHEN SCALE Instructions and warranty

LCD display
Maximum tolerance: +/-1%
Storage environmental requirements: +10°C +50°C; RH 85%
Operating environmental requirements: +10°C +40°C; RH 85%

! Important! Read the instructions carefully

CE

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/Eu-WEED)

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

PT Português



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, conforme indicado 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 recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos.

No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos urbanos sólidos. Este símbolo indica que a bateria ou as baterias da Waage indrindo. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Lassen Sie die Waage nicht in mit Wasser gesättigten Umgebungen; eine Feuchtigkeit von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und die korrekte Funktionsweise der Waage stören. Halten Sie das Gerät von Kindern fern. • Waage für den Haushaltgebrauch. • Diese Waage kann hung sein (Abb.1). Vor dem Wiegen, stellen Sie der Waage auf einer ebenen und starren Fläche.

Este procedimento devecolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos finalizado 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! Incorreta desinstalação dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

GARANTIA

O sistema de garantia de 2 anos a contar da data da compra, que **devem ser certificados pelo carimbo e assinatura do revendedor**. O recibo, deve manter-se junto. Este período é nos termos da legislação em vigor e só se aplica se o consumidor for um sujeito passivo e particular. Os produtos são projectados para uso doméstica e o seu emprego não é permitido em local público.

A garantia cobre apenas defeitos de fabricação e não se aplica se o dano fo causado por um acidente, abuso, negligência ou uso impróprio do produto. Utilize apenas acessórios da marcas, o uso de outros podem fazer perde a validade da GARANTIA. Não abra por algum motivo o aparelho ao abrir a alteração, a garantia é definitivamente anulada.

A garantia não se aplica a peças sujeitas a desgaste e às pilhas quando são fornecidas. Após dois anos desde a instalação, a garantia expira, neste caso, as intervenções de assistência técnica serão feitas por orgamento e consequente sujeitas a pagamento. Para informações sobre as intervenções para reparações ou substituição de produtos, contacte info@laica.com... ou o seu formecedor.

Todas as intervenções de reparação incluindo as de substituição do produto ou parte dele) não prorrogam a duração da garantia do produto original substituído.

O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos que podem, directa ou indirectamente, afectar as pessoas, coisas ou animais. Admitidos por não cumprir todos os requisitos especificados neste manual.

Achete informações sobre a instalação, utilização e manutenção dos equipamentos. A LAICA, sociedade secular, procura constantemente melhorar os seus produtos. Alterações ou substituições são da sua inteira responsabilidade pelo que o pode fazer livremente, não havendo lugar a reclamações. Para qualquer dúvida ou esclarecimento contacte:

BENESSERE LAICA, SL

P. Ind. El Pasadon C/ Cataluña. 9-11 - 03640 - Monvar - Alicante - España
* Tel. 963961040 * Fax 963961046
E-mail: comercial@laicaspain.com * C.I.F. B-536139030



LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10 - Fraz. Ponte
36021 Barbarano Vicentino (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314 - 795321
Fax. +39 0444.795324
Made in China

www.laica.com Data - Date



www.laica.com

Timbro rivenditore
Cachet du revendeur
Retailer's stamp
Sello del revendedor
Carimbo do revendedor
Stempel des Händlers
Σταμπίλα καταρκτη
Ştampila distribuitor

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 (incluindo) eine gesunde Diät enthält angemessene Mengen von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fett, Fasern, Vitaminen, Mineralstoffen und natürlich, Wasser.
- Die Nahrungsmittel immer wiegen, um die richtige tägliche Ration einzunehmen, eine unausgeglichene Diät zu halten. Es ist auf jeden Fall notwendig zu betonen, dass jede qualitative oder quantitative Änderung von der eigenen Ernährungweise, vor allem wenn sie zu therapeutischen Zwecken ausgeführt wird, ist immer vorher mit seinem eigenen Arzt zu besprechen und vereinbaren.
- 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 (incluindo) eine gesunde Diät enthält angemessene Mengen von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fett, Fasern, Vitaminen, Mineralstoffen und natürlich, Wasser.
 - Die Nahrungsmittel immer wiegen, um die richtige tägliche Ration einzunehmen, eine unausgeglichene Diät zu halten. Es ist auf jeden Fall notwendig zu betonen, dass jede qualitative oder quantitative Änderung von der eigenen Ernährungweise, vor allem wenn sie zu therapeutischen Zwecken ausgeführt wird, ist immer vorher mit seinem eigenen Arzt zu besprechen und vereinbaren.
 - Ein richtiges Mahl nur einmal im Tag zu halten ist eine schlechte Gewohnheit. Kleine Mahlzeiten als ein einziges lopples Mahl zu haben ist besser. Drei Mahlzeiten pro Tag und eine Imbiss gegen Mitte des Vormittags oder Nachmittags stellen die Grundlage einer korrekten Ernährungsweise dar.
 - Es wird empfohlen, sich während des Mahlens zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung auszuwählen hilft dabei.
 - In der Regel 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.
 - Die richtige Ernährungsweise mit Körpertraining miteinander zu verbinden stellt die grundlegende Voraussetzung dar, um den Metabolismus zu steigern und dabei mehr Kalorien zu verbrauchen und sich fit zu halten.
 - Um zu versuchen, eine ausgeglichene Diät zu halten, folgende Hinweise beachten: den Verbrauch von tierischen Fetten, einfachen Zuckern und Kohlsatz begrenzen; den Verbrauch von Alkohol mäßigen; vermeiden, Wurstwaren, Eiscreme, Schokolade oder Sahne und Süßigkeiten mit Creme zu essen; mageres Fleisch auswählen; Olivenöl oder Samenöl vor dem Butter bevorzugen; viel frisches Gemüse und Obst einnehmen.

ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEN HANDBUCH ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE VOR DER BENÜTZUNG AUFMERKSAM GELESEN WERDEN UND DASS DAS HANDBUCH SORGFÄLTIG AUFBEWAHRT WIRD.

HINWEISE

- Die Waage macht keinerlei Wartung erforderlich.

DE Deutsch

ELEKTRONISCHE KÜCHENWAAGE
Anleitungen und Garantie

- Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt, denn sie ist ein Präzisionsinstrument. Achten Sie deshalb darauf, dass die Waage weder extremen Temperaturschwankungen, noch Feuchtigkeit, Stößen, Staub oder direktem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Die Einheit nicht fallen lassen oder anstoßen.
- Die Waage ist nicht wasserdicht. Lassen Sie die Waage nicht in mit Wasser gesättigten Umgebungen; eine Feuchtigkeit von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und die korrekte Funktionsweise der Waage stören. Halten Sie das Gerät von Kindern fern.
- Waage für den Haushaltgebrauch.
- Diese Waage kann hung sein (Abb.1). Vor dem Wiegen, stellen Sie der Waage auf einer ebenen und starren Fläche.

Vorsicht!!!

- Sich selbst! nie auf Diät selbstständig setzen. Sich immer an einen Arzt oder Diätiker wenden.**
- Selbstmessung bedeutet Kontrolle und 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.**

EINSETZEN/AUSWECHSELN DER BATTERIEN

Diese Waage arbeitet mit austauschbaren Alkalibatterien.

1) Zwei 1,5 V Alkalibatterien vom Typ AA in das dafür vorgesehene Fach im Boden der Waage einlegen, dabei auf die Polarität achten und drücken Sie die Tür, bis Sie ein "Klick" zu hören.

2) Wenn die Batterien leer sind, erscheint auf dem Display "LO" oder das Symbol der Batterie. Die Batterien herausnehmen, falls die Waage für einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. Die Batterien nicht in den Hausmüll werfen, sondern ordnungsgemäß als Sondermüll entsorgen.

GEBRAUCHSANWEISUNGEN

- Die Waage auf eine ebene und feste Oberfläche stellen.
- Auf Taste "ON/OFF/TARE" drücken. Wenn das Display zeigt 0 g / lb 0.0 0 oz, ist die Waage zum Wiegen bereit.
- Das Wiegen vornehmen.
- Das Ausschalten erfolgt automatisch nach 2/3 Minuten von Nichtverwendung. Um die Lebensdauer der Batterien zu verlängern, die Waage durch die Taste "ON/OFF/TARE".

FUNKTION TARA

Die Funktion TARA gestattet jederzeit die Nullstellung des Displays und die Durchführung mehrerer Wiegenungen, ohne die bereits in der Waage befindlichen Zutaten zu entfernen.

- Auf die Taste "ON/OFF/TARE". Wenigen Sekunden warten und wenn das Display 0 g / lb 0.0 0 oz zeigt, ist die Waage bereit, um zu wiegen.
- Die erste Wiegung vornehmen.
- Die Taste "ON/OFF/TARE" drücken, um das Display erneut auf 0 g / lb 0.0 0 oz zu stellen.
- Die zweite Wiegung vornehmen.

TASTE KG/LB

Am Boden der Waage gestattet diese Taste die Maßeinheit für das Wiegen auszuwählen: kg oder lb. Die Waage durch das Drücken auf die Taste "ON/OFF/TARE" einschalten. Die gewünschte Maßeinheit durch die Taste kg/lb auswählen. Das Display zeigt "0 g" oder "lb 0.0 0 oz". Von einer Maßeinheit auf die andere umschalten, indem man nochmals die gewünschte Maßeinheit durch die Taste kg/lb auswählt. Wenn das Display, die ausgewählte Maßeinheit darstellt, mit dem Wiegen vorgehen.


ÜBERLASTUNG


Die Anzeigen "Err", "EEEE" oder "0-Ld" zeigen die Überlastung an.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

2 Alkalibatterien von 1,5 VAA
LCD-Display
Maximallast: +/−1%
Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte 85%
Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte 85%


 Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen

 Dieses Produkt ist für Haushaltgebrauch bestimmt. Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE-Kennzeichnung beweis 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. Es ist nicht als gemeinschafts europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, 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 Misbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

 Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrustungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeinderabfall, sondern es bei einem spezieller Müllsammelzentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben.

Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, 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 Misbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

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

 Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrustungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeinderabfall, sondern es bei einem spezieller Müllsammelzentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben.

Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, 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 Misbrauch 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 Haushaltprodukt erworben und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden. Die Garantie deckt ausschließlich die Dauer der ursprünglichen Garantieperiode für den Gebrauch durch wirkliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsetht. Ausschließlich die standardgebefierten Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubühreilein kann das Ungültigkeitswerden der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfällt die Garantie endgültig.

Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für die Batterien nicht gültig, wenn diese letzten separatgekauft werden. Die Garantie wird nicht angetreten, wenn die Garantieperiode für den Gebrauch durch wirkliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsetht. Ausschließlich die standardgebefierten Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubühreilein kann das Ungültigkeitswerden der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfällt die Garantie endgültig.

Alle Eingriffe nach Garantieforderungen (Austausch vom Produkt oder von einem Teil desselben) ausschließlich in der Dauer der ursprünglichen Garantieperiode für den Gebrauch durch wirkliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsetht. Ausschließlich die standardgebefierten Zubehörteile verwenden. Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Hausieren ab, welche von der Mischung 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 Vorranglich mit der Verbesserung der eigenen Produkte strebt, behält sich das Recht vor, ohne Vorankündigung ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach Herstellungsanforderungen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

Ελληνικά

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
Οδηγίες και εγγύηση

Η κανονία σας ζυγαρία κουζίνας LAICA είναι εξαιρετικής αξιοπιστίας και ακριβείας και δεν χρειάζεται καμία συντήρηση.**Είναι απαραίτητη όταν ακολουθείται μια δίαιτα υγιεινή και ισορροπημένη και καθίσταται επιβεβαιωμένη όταν ακολουθείται μια δίαιτα με θεραπευτικό σκοπό.**
Η συνθήκη ομίλο, για να λειτουργήσει σωστά, έχει ανάγκη να προσκολληθεί, προσή με τζέ; πρέπει αποδοτικό να αποφευχθούν δραστηριότητες και μη ισορροπημένες δίαιτες που δεν περιλαμβάνουν όλες τις τροφές. Μια από τις βασικές προϋποθέσεις για τη σωστή διατροφή είναι να ανταποκρίνεται στις θερμίδικές ανάγκες του σώμα; επίσης, είναι σημαντικό το λαμβάνεται υπόψη η ποσότητα των τροφών επειδή οι δίαιτες που αποτελούνται από τις ίδιες πάντα τροφές μπορεί να είναι ανεπαρκείς σε ορισμένα βασικά στοιχεία. Για να εκτιμηθεί η συνολική ποσότητα των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται, πρέπει να είναι πλήρως κατανοητές οι θερμίδικές ανάγκες του σώμα;.
Κατά μέσο όρο, η μερίδα θερμίδων ανά ημέρα, σε σχέση με το θόρος και τη σωματική δραστηριότητα του υποκειμένου, είναι περίπου 40 θερμίδες ανά κιλό την ημέρα (kg/die) για κάποιον που κάνει κουραστική δουλειά; 30 cal/kg/die για κάποιον που κάνει ήπιου δουλειά; 25 cal/kg/die για κάποιον χωρίς μεγάλη σωματική δραστηριότητα. Οποιος υπερβαίνει το ποσοστό για την ικανοποίηση των ημερίστων θερμίδικών αναγκών, ειδικά αν δεν κάνει κάποια κατάλληλη σωματική δραστηριότητα, σχεδόν αναπόφευκτα οδηγείται προς τη παχυσαρκία. Αν κάποιος είναι λιπώδης, να συμβουλευτεί το γιατρό και να διατηρήσει ένα σωστό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας καθώς και διατροφή ποιότητα και ισορροπημένη.

Να προσπαθεί πάντα να ζυγίζει το τρόφιμό του να καταναλώνει τη σωστή μερίδα: να υπερβολική ή η ανεπαρκής κατάναψη μιας καθορισμένης τροφής σημαίνει ότι ακολουθείτε μια δίαιτα μη ισορροπημένη. Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να θυμόστε ότι κάθε ποσότητα και ποσότητα είναι Fall die Dosierung von irgendwelchem Medikament ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

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

- Για να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητο να μην υπεβλάτε 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 δίαιτα περιλαμβάνει: δημητριακά, λαχανικά, όσπρια, φρούτα, κρέας, ληύν, ψάρια, και μεταλλικά στοιχεία, και, φυσικά, νερό.
- Να ζυγίζετε πάντα το τρόφιμό ότε να καταναλώνει τη σωστή ποσότητα μερίδα.**
- Να να τρώτε ολοκληρωμένο μόνο μία φορά τη μέρα είναι, μια σύσταση αυθεντική; καλέστε να τρώτε πράκτα γεμάτα παρά ένα μόνο πλούσιο γεύμα. Τρία γεύματα τη μέρα κι ένα κολλάτο στη μέση του πρωινού ή το απόγευμα αποτελούν η βίση μιας σωστής διατροφής.
- Ο συνδυασμός των σωστών διατροφών με τη σωματική δραστηριότητα είναι, βασική προϋπόθεση για να μπορείτε να αυξήσετε το μεταβολισμό καταναλώνοντας περισσότερες θερμίδες και να παραμείνετε σε φόρμα.
- Για να έχετε μια ισορροπημένη δίαιτα, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες συμβουλές: περπατήστε την κατανάλωση ζωικού λίπους, απλών σακχάρων και μαγειρικού αλάτος; μετριάστε την κατανάλωση υδατανθωκών; αποφύγετε το κρέας, το πομπό με κρέμα γάλακτος; τη σκόλα ή το ψαμί και το γλυκό με κρέμα γάλακτος; φιαλέξτε κρέας χωρίς λίπος; προτιμήστε το ελατόλιπό ή το σπορέακό το το βούτυρο, καταναλώνετε πολλά φρέσκα λαχανικά και φρούτα.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΜΑΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΕΙΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Η ζυγαριά δε χρειάζεται καμία συντήρηση.
- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε ένα υγρό πιάτο, αλλά να μη χρησιμοποιείτε ζέδες, ουσίες, λαϊντζές, διαβρωτικά ή χημικούς διαλύτες.
- Μη βάζετε πάνω στη ζυγαριά βάρος πέρα από την ανατοχή της.
- Μην ανοίγετε τη ζυγαριά για κανένα λόγο. Σε περίπτωση που την ανοίξετε ή τη σκαλοείτε η εγγύηση ακυρώνεται.
- Απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο για κάθε διενέργεια συντήρησης.
- Προσέξτε να μη διεσπάζουν ποτέ υγρό μέσα στο σώμα της ζυγαριάς. Η σωσκευή αυτή δεν είναι αβρόθου. Μην ορίστε και μη χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά σε μέρη γεμάτα νερό; μια υπερβολική εντάση από 85% ή εποχή με νερό ή άλλο υγρό μπορεί να προκαλέσει ακούραση και να προκαλέσει πρόβλημα στη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς.
- Να έχετε τη σωσκευή μακριά από παιδιά.
- Ζυγαριά για οικιακή χρήση.

Προσοχή!!!

Μην ξεκινήσετε ποτέ μια δίαιτα από μόνοι σας. Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό ή το διατολόγο.
Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι δίαιτα υγιεινή ή θεραπευτική γαγάη. Οι συνθήσιτες τιμές πρέπει να αυξηθούν πάντα με τον προωπικό αναγμό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείται η δόσολογία οισιοθύπης φαρμάκου που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΙΑ/ΝΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΕΡΙΑΣ

Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με αλκαλικές μπαταρίες μιας χρήσης.

- Τοποθετήστε 2 μπαταρίες 1,5V τύπου AAA στον ειδικό χώρο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς προεσογιστά να τοποθετηθούν οι πόλοι, όπως υποδεικνύεται.
- Όταν η μπαταρία είναι εκφορτισμένη, εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη "LO" ή το σύμβολο της μπαταρίας. Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δε χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μην πετάτε τις μπαταρίες μέσα στο συντήρημένο απορρίματα, αλλά μόνο στο ειδικό απορρίμματα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σκληρή επιφάνεια.
- Ποιηστε το κομμάτι "ON/OFF/TARE". Όταν η οθόνη δείξει 0 g / lb 0.0 0 oz η ζυγαριά είναι έτοιμη για το ζύγιμα.
- Προχωρήστε στο ζύγιμα.
- Η ζυγαριά ορίξει αυτόματα αν δε χρησιμοποιήσετε επί 2/3 λεπτά. Για να παρατείνετε τη διάρκεια του ζυγιματος, ορίστε τη ζυγαριά κρατώντας πατημένο το κομμάτι "ON/OFF/TARE" επί περίπου 2 δευτερόλεπτα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ TARE

Η λειτουργία TARE σας επιτρέπει να μηδενίσετε οποιοδήποτε στήμη τη οθόνη και να πραγματοποιήστε περισσότερα ζυγιματα χωρίς να απομακρύνετε το υλικό που έχουν ήδη ζυγίσει στη ζυγαριά.

- Ποιηστε το κομμάτι "ON/OFF/TARE". Περιμένετε λίγο δευτερόλεπτα κι όταν η οθόνη δείξει 0 g / lb 0.0 0 oz η ζυγαριά είναι έτοιμη για το ζύγιμα.
- Ποιηστε το κομμάτι "ON/OFF/TARE" για να φέρετε την οθόνη θών στο 0 g / lb 0.0 0 oz.
- Προχωρήστε στο δεύτερο ζύγιμα.

ΚΟΥΜΠΙ KG/LB

Με το κομμάτι αυτό, που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς, μπορείτε να μελέξετε τη μονάδα μέτρησης για το ζύγιμα: kg (κιλά) ή lb (λίμπρες). Ενεργοποιείται η ζυγαριά ποτάντος το κομμάτι "ON/OFF/TARE". Επιλέξτε τη μονάδα μέτρησης που επιθυμείτε με το κομμάτι kg/lb. Η οθόνη δείχνει "0 g" ή "lb 0.0 0 oz". Το ποίηστε από τη μια μονάδα μέτρησης στην άλλη επιβεβαιώνετε ότι η μονάδα μέτρησης που επιθυμείτε με το κομμάτι kg/lb. Όταν η οθόνη δείξει τη μονάδα μέτρησης που επιλέξετε, προχωρήστε στο ζύγιμα.

ΥΠΕΡΒΑΡΟ

Το σημάιο "Err", "E—" ή 0-Ld σηματούν βάρος πέρα του επιτρεπτού.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ


2 αλκαλικές μπαταρίες 1,5V τύπου AAA
Οθόνη LCD (υγρών χαρακτώνων)
Μέγιστη αναγί: +/−1%

Ελληνικά


Συνθήκες περιβάλλοντος όταν είναι αποθηκευμένη: +10°C +50°C, Σ.Υ. 85%

Συνθήκες περιβάλλοντος όταν λειτουργεί σε λειτουργία: +10°C +40°C, Σ.Υ. 85%

 Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης

 Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σημά του ΕΕ πάνω στη σωσκευή, έχει σχέση με την οδηγία 2004/108 της ΕΟΚ για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα. Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και έχει ελεγχθεί έτσι ώστε να εξασφαλιζεται, με το τερμακό επίπεδο των τεχνικών γνώσεων, όσο το ότι δε θα παρεμποδίζει, αλλά μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) αλλά ότι θα είναι ασφαλείς να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η σωσκευή έχει μη αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και να είναι απαραίτητο επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή.

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

 Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σωσκευής υποδεικνύει τη διαχωριστή απομείλη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων.

Τέλος της ωφέλιμης ζωής της σωσκευής, μην τη πετάτε ως θύριο στερκό με κάποιο απορρίμμα, αλλά πετάτε τη στο ειδικό κέντρο απομείλης που βρίσκεται στην περιοχή σος ή επιστρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μιας κανονίας σωσκευής ίδιου τύπου και με τις ίδιες λειτουργίες.

Αν η σωσκευή προ διάθεση είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ, μπορείτε να το παραδώσετε σε ένα σημείο πώλησης με διάσταση άνω των 400 τμ. Χωρίς υπαρχούσα ανάθεση νέας παρτίδας βάσει της διαδικασίας της Εξυμωτικής απομείλης των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή των θανά ενεργειών στην υγία των ανθρώπων και θα προκλούνται από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στο μηχανήματα ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτή η μέρου τους. Προσοχή! Η μη σωστή απορρίτη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα σωσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τηρηώνεται με **οφραγία ή υπογραφή του αντιπρόσωπου και με την αποδείξη πληρωμής που θα φροντίσετε να έχετε συνημνημένη εδώ**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση θύιας καταναλωτή. Προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα που παρέχουν υπηρεσίες. Η διαδικασία της Εξυμωτικής απομείλης των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή των θανά ενεργειών στην υγία των ανθρώπων και θα προκλούνται από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στο μηχανήματα ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτή η μέρου τους. Προσοχή! Η μη σωστή απορρίτη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα σωσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τηρηώνεται με **οφραγία ή υπογραφή του αντιπρόσωπου και με την αποδείξη πληρωμής που θα φροντίσετε να έχετε συνημνημένη εδώ**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση θύιας καταναλωτή. Προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα που παρέχουν υπηρεσίες. Η διαδικασία της Εξυμωτικής απομείλης των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή των θανά ενεργειών στην υγία των ανθρώπων και θα προκλούνται από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στο μηχανήματα ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτή η μέρου τους. Προσοχή! Η μη σωστή απορρίτη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που απαιτούνται φθόρα λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη σωσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.

Σε αυτή την περίπτωση η επιμετάθεση τεχνικής βοήθειας γίνεται με την πληρωμή. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επιμετάθεση τεχνικής βοήθειας, είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνεται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com.

Εάν αγοράσετε μια αντικαταστάση προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης, Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ αποτινθείτε κατεύθυνση στη LAICA. Όλας οι επιμετάθετες εντός της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση των προϊόντων ή της διακόσμηση της σωσκευής) δε θα προσφέρουν τη διάρκεια της εγγύησης των αρχικών εγγύησης του προϊόντος (όπου καταναλωτής). Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικία (ως εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγιών και που αφορούν, ειδικά, τη