

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 drastiche e sbilanciate che non includono tutti gli alimenti. Uno di questi errori è quello di non pesare: 30 cal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 cal/kg/die per chi svolge poca attività fisica.

Nel valutare la quantità totale degli alimenti da consumare in giornata, calcolare prima quali sono i fabbisogni calorici della persona. In media, il fabbisogno calorico quotidiano, rapportato al peso o all'attività fisica svolta 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 e quasi inevitabilmente soggetto al sovrappeso. Se si è sottopeso, consultare il medico e mantenere un livello giusto di attività fisica accompagnato da una alimentazione varia e bilanciata. **Cercare sempre di pesare gli alimenti per assumere la corretta razione giornaliera: consumare in eccesso non è benefico, e un'assunzione insufficiente può compromettere la salute, e può essere oppure in misura insufficiente un determinato alimento può diventare 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.**

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 razione giornaliera.**

- Fare un pasto completo solo una volta al giorno e una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti, evitando il pasto abbondante. Tre pasti al giorno e uno spuntino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono un lavoro pesante; 30 cal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 cal/kg/die per chi svolge poca attività fisica.
- 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 accuratamente il cibo, sapere 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, il cioccolato 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.
- Alta la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Portando, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura 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.
- 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 nessuna motivo. In caso di apertura o manomissione la garanzia decade.
- Rivolgetevi al vostro rivenditore per ogni operazione di manutenzione.
- Prestate 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'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.

Attenzione!!!

- Non intraprendere mai diete in modo autonomo.**
- Consultare sempre il medico o dietologo.**
- Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono essere sempre discussi con il proprio medico. 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.

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

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

Rimuovere le batterie scariche sollevando il coperchio del vano batterie posto sul fondo dell'apparecchio. Estrane le batterie e smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio di stato acquistatò 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.

ISTRUZIONI PER L'USO

- Colocare la bilancia su una superficie piana e rigida. Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Quando il display mostra 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg la bilancia è pronta per la pesata.
- Procedere con la pesata.
- Lo spegnimento è automatico dopo 1 minuto di non utilizzo.

FUNZIONE TARA

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

- Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Quando il display mostra 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg la bilancia è pronta per la pesata.
- Fare la prima pesata.
- Premere il tasto "ON/OFF/TARE" per riportare il display a 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg.
- Procedere con la seconda pesata.

TASTO "MODE"

Questo tasto permette di scegliere l'unità di misura per la pesata: g / oz / kg / lb. Accendere la bilancia premendo il tasto "ON/OFF/TARE". Premere il tasto "MODE". Il display indica 0 g / 0.00 oz o 0.000 lb / 0.000 kg. Passare da un'unità di misura all'altra premendo nuovamente il tasto "MODE". Quando il display visualizza l'unità di misura scelta, procedere con la pesata.

SOVRAPPESO

Le scritte "Err.", "EEEE", "EE", "0-Lo" oppure "OVER" sono indicatori di sovrappeso.

CARATTERISTICHE TECNICHE

2 Batterie alcaline 1,5V tipo AAA Display LCD

Tolleranza massima: +/-1% Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH da 20% a 90% Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH da 20% a 90%

ⓘ Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 2004/108

IT Italiano BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA Istruzioni e garanzia

CEE inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto 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.o caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

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

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 consegnarlo 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 elettroniche di salvaguardia viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità dell'ambiente e per evitare effetti piovanti 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. n. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti e le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di questi 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 in conseguenza della mancata osservanza di queste prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e commenti, specialmente le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. È facilità 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 S.M.S. dell'Assessorato alla Sanità della Regione Veneto con la partecipazione di F.I.S.I.M.S. (Federazione Italiana Società Medica Scientifica), F.A.N.D. (Federazione delle Associazioni Nazionali dei Diabetici), A.N.I.C. (Associazione Nazionale Iperetici Cronici)
- Studio diacronia. La grande guida medica, Mondadori, Milano, 2000

AVVERTENZE

- La bilancia non necessita di alcuna manutenzione.
- Alta la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Portando, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura 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.
- 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 nessuna motivo. In caso di apertura o manomissione la garanzia decade.
- Rivolgetevi al vostro rivenditore per ogni operazione di manutenzione.
- Prestate 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'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.

FR Français BALANCE ELECTRONIQUE DE CUISINE Instrutions et garantie

Votre nouvelle balance de cuisine LAICA est extrêmement fiable et précise et n'a pas besoin d'entretien. **Elle est nécessaire pour suivre un régime sain et équilibré et devient indispensable pour suivre un régime avec but thérapeutique.** Pour fonctionner normalement le corps humain doit acquérir la nourriture avec régularité; il faut absolument éviter les régimes drastiques et déséquilibrés ne comprenant pas tous les aliments. Un des points fondamentaux pour une alimentation correcte est que l'on doit répondre au besoin calorique de l'individu; il est important aussi de considérer les variétés des aliments, car les régimes alimentaires se composant toujours de la même nourriture peuvent être dépourvus de quelques principes actifs.

Dans l'estimation de la quantité totale des aliments à consommer dans la journée, il est utile de calculer avant quels sont les besoins caloriques de la personne. En moyenne, le besoin calorique quotidien, en proportion au poids et à l'activité physique réalisée par le sujet est d'environ 40 calories par kilogramme par jour (kg/die) pour ceux qui réalisent un travail lourd; 30 cal/kg/die pour ceux qui développent un travail moyen; 25 cal/kg/die pour ceux qui réalisent peu d'activité physique. Ceux qui dépassent la cote nécessaire pour satisfaire le besoin calorique quotidien, surtout s'ils ne réalisent pas d'activité physique appropriée, sont presque inévitablement soumis au surpoids. Si on est en sous-poids, il faut consulter un médecin et maintenir un niveau correct de l'activité physique appropriée pour une alimentation variée et équilibrée. **Il faut toujours essayer de peser les aliments pour en prendre la ration journalière correcte: consommer en excès ou bien en mesure insuffisante un aliment détermine spécifiquement un régime non équilibré. En tout cas il est indispensable de se souvenir que toute variation en qualité et quantité à réaliser avec le régime, si pour des raisons thérapeutiques, doit toujours être discutée au préalable et établie avec le propre médecin.**

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. **Il faut toujours essayer de peser les aliments pour en prendre la ration journalière correcte.**

- 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. **Il faut toujours essayer de peser les aliments pour en prendre la ration journalière correcte.**
- Faire un repas complet uniquement une fois par jour ou une mauvaise habitude; il faut mieux faire de petits repas au lieu d'un seul repas abondant. Trois repas par jour et un petit snack vers la moitié du matin ou l'après-midi représentent une base de correcte alimentation.
- On conseille de s'asseoir et de se relaxer au moment du repas; choisir un environnement confortable peut se révéler un aspect important.
- Ne pas manger lorsqu'on est concentré dans d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille; cela peut empêcher de manger en excès sans s'en rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher, porter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Combiner une correcte alimentation à l'activité physique est une condition essentielle pour permettre d'augmenter le métabolisme en consommant plus de calories et rester en forme.
- S'habituer à suivre un régime équilibré aide à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la prévention des pathologies, augmenter la vitalité, maintenir le poids forme.
- Pour essayer d'obtenir un régime équilibré, il faut suivre ces simples conseils: limiter la consommation de grasses animales, de sucres simples et de sel; de consommer; modérer la consommation d'alcool; éviter la charcuterie, les glaces à la crème, chocolat ou crème chantilly et les gâteaux à la crème; choisir de la viande magre; préférer l'huile d'olive ou huile végétale au beurre; consommer beaucoup de légumes frais et fruits.

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

PRÉCAUTIONS D'EMPOI

- La balance ne nécessite d'aucun entretien.
- Manipuler la balance avec soin car c'est un instrument de précision. Ne pas la soumettre à des écarts de température extrêmes, éviter les chocs et veiller à ce qu'elle soit à l'abri

FR Français BALANCE ELECTRONIQUE DE CUISINE Instrutions et garantie

de la poussière et de l'humidité. Protéger la balance contre les rayons du soleil 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 surcharger la balance au-delà de sa capacité.
- 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 et entraîner en outre le compromettre le bon fonctionnement.
- Ne pas laisser l'appareil à la portée des enfants.
- Balace pour usage domestique.

Attention!!!

Ne jamais commencer des régimes d'une façon autonome. Consulter toujours le médecin ou le diététiste.

Auto-mesage 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 VAAA dans le compartiment spécial placé sur le fond de la balance en respectant la polarité indiquée.
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. Enlever les batteries déchargées en soulevant le couvercle du casier des batteries placé sur le fond de l'appareil. Enlever les batteries et éliminez-le comme déchet spécial chez les points de collecte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des déchets, contactez le fabricant ou le distributeur local. Le fabricant ne peut être tenu responsable de 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.

MODE D'EMPLOI

- Mettre la balance sur une surface plate et rigide.
- Placer n° 2 piles alcalines de 1,5 VAAA. Lorsque l'afficheur montre 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg la balance est prête pour la pesée.
- Peser les ingrédients.
- La balance s'éteint automatiquement au bout d'environ 1 minute lorsqu'elle n'est plus utilisée.

FONCTION TARE

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

- Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Lorsque l'afficheur montre 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg la balance est prête pour la pesée.
- Preser le premier ingrédient.
- Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE" pour que l'écran affiche de nouveau 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg.
- Preser les autres ingrédients.

Touche "MODE"

Cette touche permet de choisir l'unité de mesure pour la pesée: g / oz / kg / lb. Allumer la balance en appuyant sur la touche "ON/OFF/TARE". Appuyer sur la touche "MODE". L'écran indique 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg. Changer d'unité de mesure en appuyant de nouveau sur la touche "MODE". Quand l'écran affiche l'unité de mesure choisie, commencer la pesée.

SURCHARGE

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

2 piles alcalines de 1,5 VAAA

Display LCD

Tolérance maximale: +/-1%

Conditions ambiantes de fonctionnement: température de 10 à 40°C; humidité de 20 à 90%

Conditions ambiantes de conservation: température de 10 à 50°C; humidité de 20 à 90%

ⓘ 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 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.

Il est recommandé de lire attentivement les instructions d'usage et de conserver le présent libretto.

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

Il 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 le jeter dans les poubelles, mais le rapporter à un centre de collecte spécifique ou à un centre de recyclage. Le fabricant ne peut être tenu responsable de la Municipalité ou bien le service local de distribution. 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 l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de collecte 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 électroniques pourrait impliquer des pénalités.

GARANTEE

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 être utilisés 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 incorrecte, 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 soumises à usage suite à leur emploi et aux batteries lourdes/elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'éteint; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations pour la prévention d'assistances techniques sont fournies dans le libretto. Les interventions 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 prolongeront pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé. La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'événements dommage 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 comment, 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 KITCHEN SCALE Instrutions 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.

Drastic an unbalanced diets, 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 in some of your 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 involved 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 need 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.

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 center 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, it can be returned to a retail location that is over 400 m² without having to purchase a new, similar device. This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out for reasons of 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.

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. In any case, it is essential to remember that any change in terms of quality and quantity to one's own diet, especially if for therapeutic purposes, must always be discussed and established previously together with a doctor.

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.
- Take care to avoid to tamper 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.

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

WARNINGS

- This scale does not need any maintenance.
- Use the scale carefully. It is a precision instrument.
- Do not expose 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.

Caution!!!

- Never follow to 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 doctor. In any case, any change in terms of quality and quantity of medicines prescribed by your Doctor.**

BATTERY INSTALLATION / REPLACEMENT

This scale operates with replaceable batteries.

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

Remove the batteries if the scale are not to be used for a prolonged period of time. Remove the run down batteries by lifting the cover of the battery compartment located on the bottom of the device.

Extract the batteries and dispose them as special waste at the specific collection points for recycling. For more information about the disposal of run 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.

INSTRUCTIONS

- Position the scale on a flat and solid surface.
- Press the "ON/OFF/TARE". When the display shows 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg the scale is ready for weighing.
- Weigh.
- The scale will switch off automatically after 1 minute.

TARE FUNCTION

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

- Press the "ON/OFF/TARE". When the display shows 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg the scale is ready for weighing.
- Weigh the first ingredient.
- Press the "ON/OFF/TARE" button to zero the display 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg.
- Weigh the second ingredient.

"MODE" KEY

This key allows you to select the weighing unit of measure: g / oz / kg / lb. Turn the scale on by pressing the "ON/OFF/TARE" key. Press the "MODE" key. The display shows 0 g / 0.00 oz / 0.000 lb / 0.000 kg. Change the unit of measure by pressing the "MODE" key again. When the display shows your selected unit of measure, you can weigh yourself.

OVERLOAD

The messages "Err.", "EE", "EEEE", "0-Lo" or "OVER" indicate an overload.

TECHNICAL FEATURES

La balance no necesita mantención.

Português

BALANÇA ELETRÓNICA DE COZINHA Instruções e garantia

- Atenção! Leia as instruções

Este produto é destinado para uso doméstico. Conformance, evidenciada pela marcação CE o dispositivo é sobre a 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 interfere 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 a recolha 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 m² sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento decorre da separada de equipamentos eléctricos e electrónicos realizado com o objetivo 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 disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

GARANTIA

O sistema de garantia de 2 anos a contar da data da compra, que **deve** ser **certificadas 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 o consumidor for um sujeito passivo e particular. Os produtos são projectados para o consumo doméstico e o seu emprego não é permitido em local público. A garantia cobre apenas defeitos de fabricação e não se aplica se o dano foi 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 peças quando são fornecidas. Após dois anos desde a compra, a garantia expira, neste caso, as intervenções assistenciais técnicas serão feitas por pagamento e consequente sujeitas a pagamento. Para informações sobre as intervenções para reparações ou substituição de produtos, contacte info@laica.com, ou o seu fornecedor. *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. Advertências 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 Pastoret C/Cataluña, 9-11 - 03640 - Monovar - Alicante - España
• Tel. 96961040 • Fax 96961046
E-mail: comercial@laicaspain.com • C.I.F. B-53613030

Deutsch

ELEKTRONISCHE KÜCHENWAAGE Anleitungen und Garantie

Ihre neue Küchenwaage LAICA ist extrem zuverlässig und präzise, und erfordert keine Wartung. **Sie ist notwendig, um eine gesunde und ausgeglichene Diät zu halten und ist unentbehrlich, um eine therapeutische Diät zu halten.** Um richtig zu funktionieren, braucht der menschliche Körper regelmäßig Nahrung zu sich zu nehmen. Drastische und nicht ausgeglichene Diäten, welche alle Sorten von Nahrungsmitteln nicht einschließen, sind unbedingt zu vermeiden. Eine der grundrsten Voraussetzungen für eine richtige Ernährung ist, dass sie den Kalorienbedarf der Person befriedigt.Außerdem ist es sehr wichtig, die unterschiedlichen Sorten von Nahrungsmitteln in Betracht zu ziehen, da Ernährungsweisen, welche immer aus den selben Nahrungsmitteln bestehen, können Mängel an einigen Nährstoffen aufweisen. Bei der Bewertung der Gesamtmenge von Nahrungsmitteln, die täglich einzunehmen sind, ist es nützlich, zuerst den Energiebedarf der betroffenen Person zu berechnen. Durchschnittlich beträgt der tägliche Kalorienbedarf im Verhältnis zum Gewicht und zur von der betroffenen Person vorgenommen körperlichen Betätigung etwa 40 Kalorien pro Kilogramm pro Tag (Kj/die) für diejenigen, die eine schwere Arbeit vornehmen; 30 kcal/Kg/die für diejenigen, die eine durchschnittlich schwere Arbeit vornehmen; und 25 kcal/Kg/die für diejenigen, die wenige körperliche Betätigung vornehmen. Wer die notwendigen Mengen zur Befriedigung des täglichen Kalorienbedarfs überschreitet, wird fast unweigerlich Übergewicht haben, vor allem wenn er/sie keine angemessene körperliche Betätigung vornimmt. Hat man Untergewicht, sollte man sich an einen Arzt wenden, eine angemessene körperliche Betätigung vornehmen und eine ausgewogene und ausgeglichene Diät haben. **Man sollte immer versuchen, die Nahrungsmittel zu wiegen, um die richtige tägliche Ration einzunehmen; ein bestimmtes Nahrungsmittel in übertriebener oder unausreichender Menge einzunehmen bedeutet, eine unausgeglichene Diät zu halten. Es ist auf jeden Fall notwendig zu betonen, dass jede qualitative oder quantitative Änderung von der eigenen Ernährungswise, vor allem wenn 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 essen. Eine gesunde Diät enthält angemessene Mengen von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fett, Fasern, Vitaminen, Mineralstoffen und, natürlich, Wasser.
- Nahrungsmittel immer wiegen, um die richtige tägliche Ration einzunehmen.**
- Ein richtiges Mahl nur einmal im Tag zu haben ist eine schlechte Gewohnheit. Kleine Mahlzeiten als ein einziges lippiges Mahl zu haben ist besser. Drei Mahlzeiten pro Tag und einen Imbiss gegen Mitte des Vormittags oder Nachmittags stellen die Grundlage einer korrekten Ernährungswise dar.
- Es wird empfohlen, sich während des Mahlessens zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung ausreicht, um die Mahlzeit zu genießen.
- 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 merken. 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 von Nahrungsmitteln zu genießen.
- Eine richtige Ernährungswise 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 Kochsalz begrenzen; den Verbrauch von Alkohol mäßigen; vermeiden, Wurstwaren, Eiscreme, Schokolade oder Sahne und Süßigkeiten mit Creme zu essen; mageres Fleisch auswählen; Olivenöl oder Samenöl sind dem Butter bevorzugen; viel frisches Gemüse und Obst einnehmen.

ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEN HANDBUCH ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE VOR DER BENUTZUNG AUFRKSAM GELSEN WERDEN UND DASS DAS HANDBUCH SORGFÄLTIG AUFBEWAHRT WIRD.

HINWEISE

- Die Waage macht keinerlei Wartung erforderlich.
- Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt, denn sie ist ein Präzisionsinstrument. Achten

Deutsch

ELEKTRONISCHE KÜCHENWAAGE Anleitungen und Garantie

- Sie deshab darauf, dass die Waage weder extremen Temperaturschwankungen, noch Feuchtigkeit, Stößen, Staub oder direktem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Die Einheit nicht fallen lassen oder anstoßen.
- Die Einheit von Wärmequellen fernhalten.
- Reinigen Sie Ihre Waage mit einem feuchten Tuch, jedoch nie säurehaltigen, scheuemenden oder ätzenden Substanzen verwenden.
- Die Waage nicht über Ihre Tragkraft belasten.
- Die Waage aus keinem Grund öffnen. Im Falle von Öffnung oder Eingriffen verfällt der Garantieleistungsanspruch.
- Wenden Sie sich für alle Wartungsarbeiten an Ihren Händler.
- Achten Sie darauf, dass nie Flüssigkeiten in das Gehäuse der Waage eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Lassen Sie die Waage nicht in mit Wasser gesättigten Umgebungen (wie feuchtigkeitsreicher Luft) über 85% relative Feuchtigkeit ausstellen. Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und die korrekte Funktionsweise der Waage stören.
- Halten Sie das Gerät in Kömnen fern.
- Waage für den Haushaltsgebrauch.

Vorsicht!!!

- Sie selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sieh immer an einen Arzt oder Diätetiker 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 auswechselbaren Alkalibatterien.

- Zwei 1,5 V Alkalibatterien vom Typ AAA in das dafür vorgesehene Fach im Boden der Waage einlegen, dabei auf die Polarität achten.
- 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 entladenen Batterien entfernen, indem man den Deckel des Batteriefachs hebt, das am Boden des Geräts zu finden ist. Die Batterien ablesen und sie als Sondermüll zu den für das Recycling angegebenen Sammelpunkten geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät gekauft hat, das die Batterie enthält. Andernfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Rate ziehen. **Vorsicht: Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder jünger als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.**

GEBRAUCHSANWEISUNG

- Einwickeln Sie auf einer ebenen und starren Fläche aufstellen.
- Die Taste „ON/OFF/TARE“ drücken. Wenn das Display 0 g / 0,00 oz / 0,000 kg / 0,000 kg zeigt, ist die Waage bereit, um zu wiegen.
- Die Wiegung vornehmen.
- Die Abschaltung erfolgt automatisch nach einer Nichtbenutzung von ein Minuten.

FUNKTION TARA

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

- Auf die Taste „ON/OFF/TARE“ auf einer Seite der Waage drücken. Wenn das Display 0 g / 0,00 oz / 0,000 lb / 0,000 kg 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 / 0,00 oz / 0,000 lb / 0,000 kg zu stellen.
- Die zweite Wiegung vornehmen.

TASTE "MODE"

Anhand dieser Taste können Sie die Maßeinheit für das Wiegen einstellen: g / oz / kg / lb. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die „ON/OFF/TARE“ Taste drücken. Drücken Sie die Taste "MODE". Auf dem Display erscheint 0 g / 0,00 oz / 0,000 lb / 0,000 kg. Sobald Sie von der einen Maßeinheit zur anderen, indem Sie erneut die Taste "MODE" drücken. Wenn das Display die gewünschte Maßeinheit anzeigt, können Sie mit dem Wiegen beginnen.

ÜBERLASTUNG

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

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

2 Alkalibatterien von 1,5 V AAA

LCD-Display

Maximaltoleranz: +/-1%

Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte von 20% bis 90%

Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte von 20% bis 90%

- 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 Anweisungen verwendet wird, die in der Gebrauchsanweisung angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, 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 Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausstattungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es als gemischer fester Gemeindefeststoff, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum 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 Müllsammung der elektrischen und elektronischen Ausstattungen 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 Müsabbrach 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 Einkaufsstum 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 Haushaltsprodukte entworfen und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden. Die Garantie deckt ausschließlich Produktfehler und ist nicht gültig, wenn der Schaden durch willkürliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsteht. Ausschließlich die standardgetesteten Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehörtreilen kann das Ungültigkeitswerden der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfällt die Garantie ebenfalls. Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für die Batterien nicht gültig, wenn diese letzten die grundlegende Voraussetzung für die Garantie verfallt nach zwei Jahren mit Einkauf. In diesem Fall werden die Serviceeingriffe gegen Zahlung vorgenommen. Für Auskünfte über Serviceeingriffe –eingeschlossen in der Garantie oder gegen Zahlung – schreiben Sie bitte an info@laica.com. Für in den Garantiebedingungen eingeschlossene Reparatur- und Austauscheingriffe ist keine Sorte von Betrag zu leisten. Im Falle von Ausfällen sich an den Vertragshändler wenden. KEINE direkte Lieferung zur LAICA vornehmen. Alle Eingriffe nach Garantiebedingungen (Austausch vom Produkt oder von einem Teil desselben eingeschlossen) werden die Dauer der ursprünglichen Garantieperiode für das ausgefallene Produkt nicht verlängern. 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 ständig nach der Verbesserung der eigenen Produkte strebt, behält sich das Recht vor, ohne Voranmeldung Ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach Herstellungserfordernissen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

Ελληνικά

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ Οδηγίες και εγγύηση

Η καινούρια σας ζυγαριά κουζίνας LAICA είναι εξαιρετικής αξιοπιστίας και ακρίβειας και, δεν χρειάζεται καμία συντήρηση.

Είναι απαραίτητη όταν ακολουθείται μια δίαιτα υγιεινή και ισορροπημένη και καθίσταται επιβεβλημένο όταν ακολουθείται μια δίαιτα με θεραπευτικό σκοπό.

Το ανθρώπινο σώμα, για να λειτουργήσει σωστά, έχει ανάγκη να προσλαμβάνει τροφή με τσή; πρέπει αποσπασθεί να αποφευχθούν. δραστηριες και μη ισορροπημένες δίαιτες που δεν περιλαμβάνουν όλες τις τροφές. Μία από τις βασικές προϋποθέσεις για τη σωστή διατροφή είναι να ανταποκρίνεται στις θερμικές ανάγκες του σώματός; επίσης, είναι σημαντικό να λαμβάνεται ποσότητα των τροφών πλούσια σε διαίτες που αποτελούνται από τις (όχι, πάντα) τροφές μπορεί να είναι ανεπαρκής; σε ορισμένα βασικά θρεπτικά στοιχεία. Για να αποκτήσετε την απαραίτητη ποσότητα των τροφών που πρέπει, να καταναλώνετε μερικούς, υπολογίστε πρώτα ποσες είναι οι θερμικές ανάγκες του σώματός. Κατά μέσο όρο, η ημερήσια θερμική ανάγκη, σε σχέση με το βάρος και τη σωματική δραστηριότητα του υποκειμένου, είναι περίπου 40 θερμίδες ανά κιλό την ημέρα (kj/die) για κάποιον που κάνει κορυφαία δουλειά; 30 kcal/die για κάποιον που κάνει μέτριο δουλειά; 25 kcal/die για κάποιον χωρίς μεγάλη σωματική δραστηριότητα. Όποιος καταναλώνει το απαραίτητο ποσοστό για την ικανοποίηση των ημερήσιων θερμικών αναγκών, ειδικά αν δεν κάνει κάποια κατόλλημη σωματική δραστηριότητα, σχεδόν αναποφαισάται οδηγείται προς την παχυσαρκία. Αν κάποιος είναι χυλώδης, να συμβουλευτεί το γιατρό και να διατηρήσει, ενώ σωστό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας καθώς και διατροφική ποιότητα και ισορροπία.

Να θυμάστε πάντα να ζυγίζετε τα τρόφιμα ώστε να καταναλώνετε τη σωστή ημερήσια μερίδα; μιος καθορισμένης τροφής σημαίνει ότι ακολουθείτε μια δίαιτα μη ισορροπημένη. Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να θυμάστε ότι **κάθε ποσότητα και ποσότητα διασποράση που θα προκαλέσει στη δίαιτα, ειδικά αν είναι για θεραπευτικό σκοπό, πρέπει πάντα να τη συζητήστε προληπτικά με το γιατρό σας.**

Συμβουλές για μια υγιεινή διατροφή και να τον ελέγχο του βάρους:

- Για να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητο να μην υπερβάλετε με την κατανάλωση των λίγων τροφών παραλείποντας βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται; σε άλλα τρόφιμα και να μην τρώτε περισσότερο από όσο έχετε ανάγκη. Μια υγιεινή δίαιτα περιέχει επαρκή ποσότητα των πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, ινών, βιταμινών και των απαραίτητων στοιχείων, και, φυσικά, νερό.
- Να θυμάτε πάντα το πρόβλημα ώστε να καταναλώνετε τη σωστή ημερήσια μερίδα.**
- Το να τρώτε ολοκληρωμένα μόνο με φάρμα τη μέρα είναι, μια άσχημη συνήθεια; καλύτερα να τρώτε μικρότερα ποσά ένα μόνο πλούσιο γεύμα. Τα γεύματα αυτή είναι σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση βιώστη κατανάλωής. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύουν για τις βλάβες λόγω προληψίας από τυχαία γεγονότα, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξοπλισμένα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επηρεάσει ακούσια τη εγγύηση. Μην αναμίξετε τη σκευική για κανένα λόγο. Αν αναμίξει η σκευική της σκευικής, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που απαιτούν φέρει τα στοιχεία ταυρίσεως που περιλαμβάνονται μαζί με τη σκευική. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.
- Αντιλαμβάνεται στον αντιπρόσωπο να κάθε διενεργήσει συντήρηση. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επιβεβαιών τεχνικής βοήθειας; είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνεται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβατική ή επαγγελματική βοήθεια. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξοπλισμένα που όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθύνεστε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ απευθύνεστε κατευθείαν στη LAICA. *Όλες οι επιβεβαιώσεις εντός της εγγύησης (όπου υπαγορεύονται και οι αντικαταστάσεις του προϊόντος ή ενός εξαρτήματός του) θα παρασχεθούν τη διάρκεια της περιόδου της χρονικής εγγύησης του προϊόντος του συγκεκριμένου είδους. Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, όμως ή βλάβες, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικία (ως εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγίων και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση). Η χρήση και τη συντήρηση της σκευικής, Η επιτυχία Laica, εφόσον ακολουθεί αναγκαίες με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει ανάγκες κομής προσαρμοστική καθ' ολοκληρία ή εν μέρη τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες κομής χωρίς αυτό να συνιστάται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησής ή των αντιπροσώπων της.*
- Έχετε τη μονάδα μακριά από άμεσες θερμότητες.
- Να καθαρίζετε τη ζυγαριά σας με υγρό πανί, αλλά να μη χρησιμοποιείτε τριελαστικές σφαιρές, λευκαντικά, οξυθραντικά ή χημικά οξυλάτες.**
- Μην βάζετε πάντα στη ζυγαριά βάρος πέρα από την αντοχή της.
- Μην αναμίξετε τη ζυγαριά για κανένα λόγο. Σε περίπτωση που την αναμίξει ή τη σκευική της εγγύηση ακυρώνεται.
- Ανευθύνεται στον αντιπρόσωπο να κάθε διενεργήσει συντήρηση.
- Προσέξτε να μη δευθεύσιον ποτέ μύρο μέσα στο σώμα της ζυγαρίας. Η σκευική αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήσετε, και μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέρη γεμάτα νερό; μια υγρασία μεγαλύτερη από 85% ή η επαφή με νερό ή άλλο υγρό μπορεί να προκαλέσει ακούσια και να προκαλέσει πρόβλημα στη ολόκληρη τη ζυγαριά.
- Να έχετε τη σκευική μακριά από παιδιά.
- Ζυγαριά για οικιακή χρήση.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΥΠΟ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΚΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΕΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Η ζυγαριά δε χρειάζεται καμία συντήρηση.
- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή, είναι όργανο ακρίβειας. Συνεπώς, να προσέχετε να μην εκθέσετε τη ζυγαριά σε ακρίβεις μεταβολές της θερμοκρασίας, σε υγρασία, σε χτυπήματα, σε σκόνη και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέξτε να μη σας πέσει από το χέρι η μονάδα και να μην υποστεί χτυπήμα.

- Έχετε τη μονάδα μακριά από άμεσες θερμότητες.
- Να καθαρίζετε τη ζυγαριά σας με υγρό πανί, αλλά να μη χρησιμοποιείτε τριελαστικές σφαιρές, λευκαντικά, οξυθραντικά ή χημικά οξυλάτες.**
- Μην βάζετε πάντα στη ζυγαριά βάρος πέρα από την αντοχή της.
- Μην αναμίξετε τη ζυγαριά για κανένα λόγο. Σε περίπτωση που την αναμίξει ή τη σκευική της εγγύηση ακυρώνεται.
- Ανευθύνεται στον αντιπρόσωπο να κάθε διενεργήσει συντήρηση.
- Προσέξτε να μη δευθεύσιον ποτέ μύρο μέσα στο σώμα της ζυγαρίας. Η σκευική αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήσετε, και μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέρη γεμάτα νερό; μια υγρασία μεγαλύτερη από 85% ή η επαφή με νερό ή άλλο υγρό μπορεί να προκαλέσει ακούσια και να προκαλέσει πρόβλημα στη ολόκληρη τη ζυγαριά.
- Να έχετε τη σκευική μακριά από παιδιά.
- Ζυγαριά για οικιακή χρήση.

Română

Ελληνικά

οδήες LCD (υγράν κρυστάλλιν)
Μέγιστη αναχή: +/-1%
Συνθήκες περιβάλλοντος σε περίοδο λειτουργίας: +10°C + 40°C, Σ.Υ από 20% έως 90%

Συνθήκες περιβάλλοντος κατά την αποθήκευση: +10°C + 50°C, Σ.Υ από 20% έως 90%

Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης

Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σώμα της ΕΕ πάνω στη σκευική, έχει σχέση με την οδηγία 2004/108 της ΕΟΚ για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα. Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και έχει ελαφρώς (όχι) ώστε να εκτιμηθεί με το τωρινό επίπεδο των τεχνικών γνώσεων, τόσο ότι σε παρεμβάσεις, άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι θα είναι ασφαλείς αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η σκευική έχει μη αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε αμεσως με τον κατασκευαστή.

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

Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σκευικής υποδεικνύει την εγχαρήση αποκομής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανών. Στο τέλος της ζωής αυτής της σκευικής η αποκοπή την τηρείτε σε δημόσιο, στερεο μεκτό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέψτε το στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά ή μιος, καινούριους σκευικής ίδιου τύπου και με τις (όχι ελαφρώς). Αν η σκευική πρέ να καθαριστεί να έχετε συνιμητική. Η περίοδος μπορεί να το παραδοθεί σε ένα σημείο πώλησης με διαστάσεις των 400 τμ. Χωρίς υποχρέωση αγοράς νέας παρούσας διάταξης.Αυτή η διαδικασία της εγχαρήσης αποκομής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προσητική μέθοδο κομής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη προστασία και τη βελτίωση της ποιότητας που περιλαμβάνεται και για την αποφυγή πιθανών επενεργιών στην υγεία των ανθρώπων και θα προκάλυπται, από την παρούσα επικυβώντων ουσιών στο μηχανήματα αυτό ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτών ή μερών τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρριψ ή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επηρεάει, κυρίως:

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα σκευική έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με **σφραγίδα ή υπογραφή του αντιπροσώπου και με την απουσία** των σημείων που είναι αποδεκτά να έχει αναμνηστική. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση βιώστη κατανάλωής. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύουν για τις βλάβες λόγω προληψίας από τυχαία γεγονότα, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξοπλισμένα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επηρεάσει ακούσια τη εγγύηση. Μην αναμίξετε τη σκευική για κανένα λόγο. Αν αναμίξει η σκευική της σκευικής, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που απαιτούν φέρει τα στοιχεία ταυρίσεως που περιλαμβάνονται μαζί με τη σκευική. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.

Αντιλαμβάνεται στον αντιπρόσωπο να κάθε διενεργήσει συντήρηση. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επιβεβαιών τεχνικής βοήθειας; είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνεται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβατική ή επαγγελματική βοήθεια. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξοπλισμένα που όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθύνεστε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ απευθύνεστε κατευθείαν στη LAICA. *Όλες οι επιβεβαιώσεις εντός της εγγύησης (όπου υπαγορεύονται και οι αντικαταστάσεις του προϊόντος ή ενός εξαρτήματός του) θα παρασχεθούν τη διάρκεια της περιόδου της χρονικής εγγύησης του προϊόντος του συγκεκριμένου είδους. Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, όμως ή βλάβες, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικία (ως εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγίων και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση). Η χρήση και τη συντήρηση της σκευικής, Η επιτυχία Laica, εφόσον ακολουθεί αναγκαίες με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει ανάγκες κομής προσαρμοστική καθ' ολοκληρία ή εν μέρη τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες κομής χωρίς αυτό να συνιστάται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησής ή των αντιπροσώπων της.*

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΥΠΟ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΚΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΕΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Η ζυγαριά δε χρειάζεται καμία συντήρηση.
- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή, είναι όργανο ακρίβειας. Συνεπώς, να προσέχετε να μην εκθέσετε τη ζυγαριά σε ακρίβεις μεταβολές της θερμοκρασίας, σε υγρασία, σε χτυπήματα, σε σκόνη και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέξτε να μη σας πέσει από το χέρι η μονάδα και να μην υποστεί χτυπήμα.

- Έχετε τη μονάδα μακριά από άμεσες θερμότητες.
- Να καθαρίζετε τη ζυγαριά σας με υγρό πανί, αλλά να μη χρησιμοποιείτε τριελαστικές σφαιρές, λευκαντικά, οξυθραντικά ή χημικά οξυλάτες.**
- Μην βάζετε πάντα στη ζυγαριά βάρος πέρα από την αντοχή της.
- Μην αναμίξετε τη ζυγαριά για κανένα λόγο. Σε περίπτωση που την αναμίξει ή τη σκευική της εγγύηση ακυρώνεται.
- Ανευθύνεται στον αντιπρόσωπο να κάθε διενεργήσει συντήρηση.
- Προσέξτε να μη δευθεύσιον ποτέ μύρο μέσα στο σώμα της ζυγαρίας. Η σκευική αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήσετε, και μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέρη γεμάτα νερό; μια υγρασία μεγαλύτερη από 85% ή η επαφή με νερό ή άλλο υγρό μπορεί να προκαλέσει ακούσια και να προκαλέσει πρόβλημα στη ολόκληρη τη ζυγαριά.
- Να έχετε τη σκευική μακριά από παιδιά.
- Ζυγαριά για οικιακή χρήση.

Română

ΚΑΝΤΑΡ ELECTRONIC DE BUCĂTĂRIE

Instrucțiuni și garanție

Noul cântar pentru bucătărie LAICA este extrem de precis și nu are nevoie de întreținere. **Este nevoie să urmați o dietă sănătoasă și echilibrată, de asemenea trebuie să urmați o dietă terapeutică.** Pentru a funcționa normal, corpul uman trebuie hrănit în mod regulat. Dieta trebuie să fie dezechilibrată dacă nu include elemente nutritive necesare. Este vitală o alimentație corectă trebuie să conțină nivelul de energie potrivit pentru fiecare persoană. Mai mult decât atât, trebuie luată în considerare varietatea de alimente, deoarece, dietele care conțin același tip de alimente nu au principii nutritive. Pentru estimarea cantității de alimente necesare pentru o zi, trebuie calculată prima dată nevoia de energie. În medie, nevoia zilnică de energie, reprezentată de greutate și de activitatea zilnică efectuată, este de aproximativ 40 kcal/kg pentru o persoană de 40 de calorii pe kg pe zi pentru persoanele solicitate, 30 kcal/kg pentru cei care nu sunt foarte solicitați, și 25 kcal/kg/zi pentru persoanele care sunt puțin solicitate fizic. Persoana care depășește necesarul de calorii va crește cu siguranță în greutate dacă nu face exerciții fizice corespunzătoare. Dacă persoana are o greutate sub cea normală, trebuie să consulte medicul și să facă exerciții fizice corespunzătoare și în același timp să mănânce alimente echilibrate.

Hinweise für eine gesunde Ernährung und für die Kontrolle der greutăți:

- Pentru o dietă echilibrată nu trebuie să depă