

La vostra nuova bilancia da cucina LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione. Dotata di display LCD per la visualizzazione delle pesate, dell'ora e dei funzioni timer. È necessario seguire una dieta sana e bilanciata e diventa indispensabile per una corretta alimentazione.

Il corpo umano ha bisogno di assumere solo con nutrienti fondamentali per la sopravvivenza. I componenti dei cibi sono assolutamente da evitare le diete drastiche e bilanciate che non includono tutti gli alimenti. Uno dei presupposti fondamentali per una corretta alimentazione è che essa risponda al 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 careni di alcuni principi nutritivi. 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 e all'attività fisica svolta dal soggetto, è di circa 40 calorifici per chilogrammo al giorno (kg/die) per chi svolge un lavoro pesante; 30 calorifici/kg/die per chi svolge un lavoro leggero (kg/die) per chi svolge un lavoro leggero; 25 calorifici/kg/die per chi svolge un lavoro molto leggero (kg/die). Per chi svolge un lavoro molto pesante, è necessario soddisfare il fabbisogno calorico quadratico. Se ci si ottopera, 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 razionalità 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 su 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 trascorrendo 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.
- Fare un pasto completo solo una volta al giorno è una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante. Tre pasti al giorno e uno sputino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile indossarsi e rilassarsi al momento del pasto, scegliere un ambiente confortevole pubblicando la televisione.
- 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 di digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il colore, sapore e consistenza del cibo.
- Abb敛nare una corretta alimentazione all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di aumentare il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.
- È importante ricordare che con l'avanzare dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (forse dovute anche al fatto che si svolga una vita meno attiva); tuttavia molte azioni non riducono il loro consumo di cibo e quindi tendono a diventare obsolette.
- Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animati, cuori e simili e del cibo da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati; i gelati alla crema, cioccolato 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 ATTENTIVAMENTE 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 lasciar cadere o colpire la unità.
- Tenere l'unità lontana dai 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.
- Non calcolare la bilancia con un prodotto liquido.
- Non pulire la bilancia con un detergente.
- 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 lontani l'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.
- Attenzione! Il display è retroilluminato. Per allungare la durata delle batterie questo si illumina solo quando la bilancia è accessa.

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.
1) Inserire 2 batterie 1,5V nello apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia. Una 1,5V tipo AAA nell'apposito scomparto indicato. A questo punto sul display compare l'indicazione "12:00"; procedere con l'impostazione dell'orologio (vedi paragrafo "Regolazione ora").
2) Quando le batterie sono scariche nel display appare "LO" oppure il simbolo della batteria. Rimuovere la batteria se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo. Rimuovere le batterie scaricate sollevando il coperchio del vano batterie posto sul fondo dell'apparecchio. Estrare le batterie e smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo.

Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scaricate contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che contiene le batterie. Il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti. Attenzione: Per una maggiore sicurezza si consiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.

ISTRUZIONI PER L'USO

- 1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.
- 2) Premere il tasto "MODE/TARE". Quando il display mostra 0 g / 0.000 kg / 0.000 lb / 0.0 oz la bilancia è pronta per la pesata.
- 3) Procedere con la pesata.
- 4) Dopo circa 20/30 secondi di non utilizzo della bilancia, il display torna a visualizzare la funzione orologio.

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.

- 1) Premere il tasto "MODE/TARE". Quando il display mostra 0 g / 0.000 kg / 0.000 lb / 0.0 oz la bilancia è pronta per la pesata.
- 2) Premere il tasto "UNIT/SET". Il display indica "0 g", "0.000 kg", "0.000 lb" oppure "0.0 oz".
- 3) Passare da un'unità di misura all'altra premendo nuovamente il tasto "UNIT/SET".
- 4) Quando il display visualizza l'unità di misura scelta, procedere con la pesata.

REGOLAZIONE ORA - Regolazione ora (fig. 1):

Questa bilancia è dotata di funzione orologio (fig. 1).
I funzionamenti operativi devono essere effettuati quando sul display è presente la funzione orologio.

- 1) Premere il tasto "MODE/TARE" per circa due secondi, sul display lampeggiante le prime due cifre a sinistra (fig. 2). Questa significa che è possibile impostare l'ora.
- 2) Premere i tasti "UNIT/SET" per impostare le ore. L'orologio è impostato con il formato 12 ore. Tenendo premuto il tasto, si accenna lo scorrimento dei numeri.
- 3) Premere il tasto "MODE/TARE" per confermare le ore impostate.
- 4) A questo punto, sul display lampeggiante le ultime due cifre a destra (fig. 3). Premere i tasti "UNIT/SET" per impostare i minuti.

Il tasto "UNIT/SET" si accenderà lo scorrimento dei numeri.

- 5) Premere il tasto "MODE/TARE" per confermare l'ora impostata. Quando si inseriscono le batterie il display visualizza "12:00" a questo punto impostare nuovamente ore e minuti come descritto nei punti 1, 2, 3 e 4.

SOPRAPPESO

Questa scritta "ERR", "E--", "HHHH" è indicatore di sovrappeso.

La scritta "ERR", "E--", "HHHH" è indicatore di sovrappeso.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.

Nettoyer la balance avec un chiffon humide sans utiliser de substances acides.



BALANÇA ELÉCTRÓNICA DE COZINHA COM FUNÇÃO DE RELOGIO

PT Português

Instruções e garantia

minutos tal como descrito nos pontos 1, 2, 3, 4 e 5.

EXCESSO DE PESO

As mensagens "Err", "E---", "HHHH" ou 0-Ld são indicadores de excesso de peso.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

2 pilhas alcalinas de 1,5V tipo AAA

Ecrã LCD

Tolerância máxima: +/-1%

Condições ambientais de armazenamento: +10 °C +50°C; HR 85%

Condições ambientais de funcionamento: +10 °C +40°C; HR 85%

Atenção! Leia as instruções

Este produto é destinado para uso doméstico.

Conformidade, evidenciada pela marcação CE o dispositivo é sobre a directiva 2004/108/CE inherentes compatibilidade electromagnética.

Este produto é um instrumento electrónico que tem sido determinada por garantir o estado actual do conhecimento técnico é não interferir com outros dispositivos nas proximidades. (Compatibilidade electromagnética) é ter a certeza se usa, conforme indicado nas instruções de uso. Em caso de comportamento anómalo do dispositivo, não continuar a utilizar e, eventualmente, contactar produtor.

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

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o reciclar separada de equipamentos eléctricos e electrónicos. No final da vida útil do dispositivo, não remove as misturas de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de reciclagem colocados especialmente em sua área ou entretego ao comerciar, 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 ponto de venda com tamanho superior a 400 mm sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento dorecreia separada de equipamentos eléctricos e electrónicos realizada com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado ou mesmo algumas de suas partes. Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónicos pode levar a sanções.

GARANTIA

O aparelho presente está garantido antes de 2 anos a partir da data de aquisição que deveria ser conferida pelo sino e a assinatura do revendedor ou a vale que deveria ser conservado próximo a esta garantia. A garantia só aplica a produção foge e não é válido no caso de o dano é causado através de evento acidental, uso erróneo, negligéncia ou emprego impróprio do produto. Deveria ser usado só se determinado pelo fabricante, o emprego de outros artigos ou dispositivos de forma que possa danificar o dispositivo.

O dispositivo não é garantido para que resista ao impacto de arremesso de arremesso ou manuseio, a garantia expira definitivamente. O dispositivo não é garantido para partes sujeitadas para nem não determinado como consequência do emprego das baterias quando elas foram determinados.

A garantia expira 2 anos depois da aquisição; neste caso serão pagadas as intervenções de frequência técnica. A pessoa poderá pedir dados sobre as intervenções de frequência técnica em garantia ou para pagamento que conta a info@laica.com. Não é necessário pagar pelos consertos e substituições dos produtos em garantia. No caso de infortúnios não é permitido para RE-DEPARTAMENTO. O emprego não é permitido em habitantes públicos. O fabricante de casa recusa alguma responsabilidade por indenizações eventuais que puderam, dirija ou indiretamente, ser causados a pessoas, coisas e animais domésticos como consequência de não observar as disposições de uso e manejo do dispositivo. A responsabilidade é da instalação, emprego e manutenção do aparelho. A companhia Secular constantemente insiste na melhoria de seus produtos, então é habilidade do mesmo para os modificar complete ou parcialmente de acordo com as necessidades de produção, isto nem não apliqua a qualquer responsabilidade por parte da companhia Secular os revendedores de seus produtos.

GEBRÄUCHSANWEISUNGEN

1) Die Waage auf einer ebene und feste Oberfläche stellen.
2) Auf Taste "MODE/TARE" drücken. Wenn das Display zeigt 0 g / 0.000 kg / 0.000 lb / 0.0 oz, ist die Waage zum Wiegen bereit.
3) Das Wiegen vornehmen.
4) Nach etwa 20/30 Sekunden von Nichtgebrauch der Waage, zeigt das Display nochmals die Uhrzeit.

FUNKTION TARA

Die Funktion TARA gestaltet jederzeit die Nullstellung des Displays und die Durchführung mehrerer Wiegungen, ohne die bereits in der Waage befindlichen Zutaten zu entfernen.
1) Auf die Taste "MODE/TARE" drücken. Wenn das Display zeigt 0 g / 0.000 kg / 0.000 lb / 0.0 oz, ist die Waage zum Wiegen bereit.
2) Die erste Wiegen.
3) Die zweite "MODE/TARE" drücken, um das Display erneut auf 0 g / 0.000 kg / 0.000 lb / 0.0 oz zu stellen.
4) Die zweite Wiegen vornehmen.

MASSEINHEITSWAHL

Um die Maßeinheit für das Wiegen (kg oder lb) auszuwählen, folgendermaßen vorgehen:
1) Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die "MODE/TARE" Taste drücken.
2) Drücken Sie die Taste "UNIT/SET". Auf dem Display erscheint "0.000 kg", "0.000 kg" oder "0.000 lb".
3) Ändern Sie von einer Einheit zur anderen, indem Sie erneut die Taste "UNIT/SET" drücken.
Sobald Sie die Waage eingeschaltet haben, kann sie mit dem Wiegen beginnen.

UHRZEIT - UND ZEITSCHALTEREINSTELLUNG

Diese Waage ist eine Uhrfunktion (Abbildung 1):
• Uhrfunktion - Einstellung der Uhrzeit (Abbildung 1):

Folgende Vorgänge sind dann vorzunehmen, wenn die Uhrfunktion auf dem Display vorhanden ist:
1) Auf die Taste "MODE/TARE" für etwa zwei Sekunden drücken. Auf das Display blinken die ersten zwei Ziffern, die bedeutet, dass es möglich ist, die Uhrzeit einzustellen.
2) Auf die Tasten "UNIT/SET" drücken, um die Stunden einzustellen.
Die Uhr ist auf den 12-Stunden-Format eingestellt. Die Taste gedrückt halten, um das Rollen der Nummern zu beschleunigen.
3) Auf die Taste "MODE/TARE" drücken, um die Minuten zu bestätigen.
4) Nun drücken auf den Tasten die letzten vier Minuten (Abbildung 3).
5) Auf die Tasten "UNIT/SET" drücken, um die Minuten einzustellen.
Die Taste gedrückt halten, um das Rollen der Nummer zu beschleunigen.
6) Auf die Tasten "MODE/TARE" drücken, um die eingestellte Uhrzeit zu bestätigen. Wenn die Batterien eingesetzt oder ausgewechselt werden, zeigt das Display "12:00". Nun die Stunden und die Minuten nochmals wie oben unter Punkten 1, 2, 3, 4 und 5 beschrieben einstellen.

ÜBERGEWICHT

Die Schrift „ERR“, „E---“, „HHHH“ meldet ein Übergewicht.

TECHNISCHE MERKMALE

2 Alkalikartuschen de 1,5 V AAA

LCD-Display

Höchsttoleranz: +/-1%

Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10 °C +50°C; relative Feuchtigkeit 85%

Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10 °C +40°C; relative Feuchtigkeit 85%

Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen.

CE Dieses Produkt ist für Haushaltgebrauch bestimmt. Die Konformität wird durch die auf dem Gerät aufgeführte CE-Kennzeichnung bewiesen, die besteht aus der EU-Gleichrichter- und zertifizierter elektromagnetischer 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 interviert und dass es sicher ist, wenn es nach den Hinweisen verwendet wird, die in den Gebrauchsanweisungen angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

ENTSORGUNGSPERFÄREN (Dir. 2012/19/EU-WE)

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als Haushaltsabfall zu entsorgen, sondern es bei einem speziellen Müllsammlungscenter in Ihren Gebiet entsorgen oder natürlich, Wasser. Die Nahrungsmitte immer wiegen, um die richtige tägliche Ration einzuhalten.

Ein richtiges Maß muss im Tag zu haben ist eine gesunde Gewohnheit. Kleine Mahlzeiten als die drei Hauptmahlzeiten ist besser. Drei Mahlzeiten pro Tag und einen Mittags gegen Mittag des Mittags oder Nachmittags stellen die Grundlage einer korrekten Ernährungswise dar.

Es wird empfohlen, sich während des Mahlzeiten zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung auszuhalten gilt dabei.

In der Regel sollte man nicht essen, wenn man gerade andere Tätigkeiten vornimmt - wenn man zum Beispiel Fernsehen 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, längsam zu essen und gut zu kauen, auch als diese die Farbe, den Geschmack und den Bestand von Nahrungsmitte zu genießen.

Eine richtige Ernährungsweise mit Körperfetttraining miteinander zu verbinden stellt die grundlegende Voraussetzung dar, um den Metabolismus zu steigern und dabei mehr Kalorien zu verbrauchen und sich zu fühlen.

Es ist wichtig zu betonen, dass der menschlichen Körper mit dem Alter schlecht, weniger Energie zu benötigen, obwohl man die Größe dafür noch nicht richtig kennt, vielleicht das davon ab, dass man eine einfache Arbeit führt; trotzdem verringern viele Leuten ihren Verbrauch an Nahrungsmitte nicht und neigen also dazu, zunehmen. Sich daran gewöhnen, eine ausgewogene Diät zu halten, hilft sicherlich dabei, die Gesundheit zu verbessern, auch die Gesundheit zu schützen. Krankheiten zu vermeiden, die Vitalität zu steigern und ein gesundes Gewicht zu halten.

Um zu versuchen, eine ausgewogene Diät zu halten, folgende Hinweise beachten: den Verbrauch von tierischen Produkten, einschließlich Zuckern und Kohlehydrate, den Verbrauch von Alkohol, verminderen, Einfüllwaren, Esswaren, Schokolade und Sahne und Süßigkeiten mit Creme zu essen, magere Fleisch auswählen, Olivenöl oder Samenöl vor dem Butter bevorzugen, viel frisches Gemüse und Obst verzehren.

ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEM HANDBUCH ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE FÜR DEN BENUTZUNG AUFMERKSAM GELESEN WERDEN UND DASS DAS HANDBUCH SORGFALTIG AUFBEWAHRT WIRD.

HINWEISE

• Die Waage macht keinerlei Wartung erforderlich.
• Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt, denn sie ist ein Präzisionsinstrument. Achten Sie deshalb darauf, dass dadurch irgendwelche Haftungen seitens der Firma Laica oder ihrer Vertriebspartner entsteht.

• Die Waage mit einem feuchten Tuch, jedoch nie säuerlich, reinigen oder mit anderen starken Substanzen oder Lösungsmitteln.

• Die Waage aus keinem Grund öffnen. Im Falle von Öffnung oder Eingriffen verfällt der Garantie.

• Achten Sie sich für alle Wartungsarbeiten an Händen.

• Wenden Sie sich für alle Wartungsarbeiten an Händen.

• Die Waage für den Haushalt gebraucht.

• Vorsicht! Das Display ist rücklichtbeleuchtet. Um die Lebensdauer der Batterien zu verlängern, wird das Display erst dann beleuchtet, wenn die Waage eingeschaltet ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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 irgendwelchen Medikamenten ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

• Vorsicht!!!

• Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich 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