

trovaprezzi.it

cerca il tuo prodotto tra le migliori offerte di Balance



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 necessario per seguire una dieta sana e bilanciata o 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 dei presupposti fondamentali per una corretta alimentazione è che essa risponda al fabbisogno calorico dell'individuo, molto è importante che si tengano in considerazione le varietà degli alimenti in quanto i regimi alimentari composti sempre dagli stessi cibi possono essere carenti di alcuni principi nutritivi.

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

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

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

- Per seguire una dieta equilibrata è necessario non eccedere nel consumo degli stessi cibi trascurando gli elementi essenziali contenuti in altri alimenti e non mangiare più di quanto si abbia bisogno. Una dieta sana contiene quantità adeguate di proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. **Pesare sempre gli alimenti per assumere la corretta ragione giornaliera.**
- Fare un pasto completo solo una volta al giorno e una cattiva abitudine; meglio fare piccoli pasti invece di un solo pasto abbondante. Tre pasti al giorno e uno spuntino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile sedersi e rilassarsi al momento del pasto; scegliere un ambiente confortevole può essere un aspetto rilevante.
- Non mangiare mentre si è concentrati in altre attività, mentre si sta guardando la televisione o mentre si lavora per evitare di mangiare in eccesso senza rendersene conto. Per aiutare il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il colore, sapore e consistenza del cibo.
- Abbinare una corretta alimentazione all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di aumentare il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.
- Per cercare di ottenere una dieta bilanciata, seguire questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e del sale da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o pasta e i dolci alla crema; scegliere la carne magra; preferire l'olio di oliva o di semi al burro; consumare molte verdure fresche e frutta.

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

AVVERTENZE

- La bilancia non necessita di alcuna manutenzione.
- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura estreme. Passare da un'unità di misura ad un'altra può provocare danni alla bilancia.
- Tenere l'unità lontano da fonti di calore.
- Pulire la vostra bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.**
- Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.
- Non aprire la bilancia per nessun motivo. In caso di apertura o manomissione la garanzia decade.
- Rivolgetevi al vostro rivenditore per ogni operazione di manutenzione.
- Prestare attenzione a non far penetrare mai liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile. Non lasciare e non utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un 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.
- Questa bilancia può essere appesa (fig.1). Prima di procedere con le pesate posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.

Attenzioni!!!

- Non intraprendere mai diete in modo autonomo. Consultare sempre il medico o il dietista.**
- Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insulino 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 AA nell'apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia tenendo presente la polarità indicata e premendo lo sportello di chiusura dello scomparto fino al "click".
- Quando le batterie sono scarsehe non si display apparirà "LO" oppure il simbolo della batteria. Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo. Non gettare le batterie nei rifiuti ordinarri, ma solo nei rifiuti speciali.

ISTRUZIONI PER L'USO

- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.
- Premere il tasto "ON/OFF/TARE".
- Quando il display mostra 0 g / lb 0.0.0 oz la bilancia è pronta per le pesate.
- Procedere con la pesata.
- Lo spegnimento è automatico dopo 2/3 minuti di non utilizzo.

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

FUNZIONE TARA

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

- Premere il tasto "ON/OFF/TARE". Quando il display mostra 0 g / lb 0.0.0 oz la bilancia è pronta per la pesata.
- Fare la prima pesata.
- Premere il tasto "ON/OFF/TARE" per riportare il display a 0 g / lb 0.0.0 oz.
- Procedere con la seconda pesata.

TASTO KG/LB

Questo tasto posto sul fondo della bilancia permette di scegliere l'unità di misura per le pesate: kg o lb. Accendere la bilancia premendo il tasto "ON/OFF/TARE". Selezionare l'unità di misura desiderata con il tasto/kg. Il display indica "g" oppure "lb 0.0.0.0".

- Per passare da un'unità di misura all'altra selezionando nuovamente l'unità di misura desiderata con il tasto/kg.

Quando il display visualizza l'unità di misura scelta, procedere con la pesata.

SOVRAPPESO

Lo scritte "Err", "EEEE" oppure 0-LD sono indicatori di sovrappeso.

CARATTERISTICHE TECNICHE

2 batterie alcaline 1,5V tipo AA
Display LCD
Tolleranza massima: +/-1%
Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH 85%
Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH 85%

Attenzioni! 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 CEE inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantirne, allo stato attuale delle

IT Italiano	BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA Istruzioni e garanzia
--------------------	--

consorzio tecnico, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro di tutte le indicazioni e indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

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

Il simbolo posto sul fondo dell'apparecchio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparecchio, non smaltirlo come rifiuto municipale solido misto ma smaltirlo presso un centro di raccolta specifico situato nella vostra zona, oppure presso un rivenditore autorizzato all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adatto alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile ricicconarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 m² senza l'obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo simile. Questa procedura di raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità dell'ambiente e per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse o di parti di esse. 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 venditore e dallo scrittore fiscale che avrete cura di conservare qui allegato. Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da eventi accidentali, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto.

Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia non si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi 12 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richiesti contattando info@laica.com. Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte **non prolungano né la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.** La causa sostitutiva decisa dagli enti responsabili per eventi dannosi che possono, direttamente o indirettamente, derivare dall'uso di animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio.

Per ulteriori informazioni, consultate costantemente il manuale 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 ci comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

BIBLIOGRAFIA

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

FR Français	BALANCE ÉLECTRONIQUE DE CUISINE Instructions et garantie
--------------------	--

Votre nouvelle balance de cuisine LAICA est extrêmement fiable et précise et n'a pas besoin d'entretien. **Il est nécessaire pour suivre un régime sain et équilibré et être 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 éléments. Un des points fondamentaux pour une alimentation correcte est qu'elle est équilibrée. Le besoin calorique de l'individu 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 qu'est le besoin calorique 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 kilo par jour (kg/die) pour ceux qui réalisent un travail lourd; 30 kcal/kg/die pour ceux qui développent un travail moyen; 25 kcal/kg/die pour ceux qui réalisent peu d'activité physique.

Faire un repas complet uniquement une fois par jour est une mauvaise habitude. Il vaut mieux faire de petits repas au lieu qu'un seul repas abondant. Trois repas par jour et un petit snack vers la moitié du matin ou l'après-midi représentent une base de correcte alimentation.

- Un conseil: de s'asseoir et de se relaxer au moment du repas; choisir un environnement confortable peut se révéler un aspect important.
- Ne pas manger lorsqu'on est concentré dans d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille; cela peut éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher, goûter la couleur, savorer le consistence ou le repas.
- Combier 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.
- Pour essayer d'obtenir un régime équilibré, il faut suivre ces simples conseils: limiter la consommation de gras animaux, de sucres simples et de sel de cuisine; modérer la consommation d'alcool; éviter la charcuterie, les glaces à la crème, chocolat ou crème et les gâteaux à la crème; choisir de la viande maigre; 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 LES AVERTISSEMENTS 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 de la poussière et de l'humidité. Protéger la balance contre les rayons du soleil.

FR Français	BALANCE ÉLECTRONIQUE DE CUISINE Instructions et garantie
--------------------	--

soil 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 qui présente la décharge de la garantie.
- Ne pas acheter ni revendre de la région où les opérations d'entretien.
- Veiller à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le corps de la balance.
- Retirer le couvercle de la balance sans l'imperméable. Ne pas laisser ni utiliser la balance dans des endroits saturés d'eau; une humidité supérieure à 85% et le contact de l'eau ou d'autres liquides peuvent provoquer la corrosion de la balance et en compromettre le bon fonctionnement.
- Ne pas laisser la balance à la portée des enfants.
- Balance pour usage domestique.
- Cette balance peut être accrochée (fig.1). Avant de peser les ingrédients poser la balance sur une surface plane et rigide.

Attenzioni!

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

MONTAGE ET REMPLACEMENT DE LA PILE

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

- Placer n°2 piles alcalines de 1.5 V AA dans le compartir spécial placé sur le fond de la balance en respectant la polarité indiquée et en appuyant sur le magasin de fermeture de la partie jusqu'à ce que "click".
- Quand la pile est usée, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran. Enlever la pile si la balance ne doit pas être utilisée pendant un certain temps.
- Ne pas jeter les piles avec les ordures ménagères mais uniquement dans les corbeilles prévues à cet effet.

INSTRUCTIONS POUR L'EMPOI

- Positionner la balance sur une surface plate et rigide.
- Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0.0 oz la balance est prête pour la pesée.
- Procéder avec le pesage.
- L'extinction est automatique après 2/3 minutes de non emploi. Pour prolonger la durée des batteries, éteindre la balance en appuyant sur la touche "ON/OFF/TARE".

FUNCTION TARE

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

- Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE". Attendre quelques secondes et lorsque l'afficheur montre 0 g / lb 0.0.0 oz la balance est prête pour la pesée.
- Peser le premier ingrédient.
- Appuyer sur la touche "ON/OFF/TARE" pour que l'écran affiche de nouveau 0 g / lb 0.0.0 oz.
- Peser les autres ingrédients.

TOUCHE KG/LB

Cette touche positionnée sur le fond de la balance permet de choisir l'unité de mesure pour la pesée: kg ou lb. Allumer la balance en appuyant sur la touche "ON/OFF/TARE".

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

SURCHARGE

Les écritures "Err", "EEEE" ou "0-Ld" apparaît en cas de surcharge.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

2 piles alcalines de 1,5 V AA
Ecrans à cristaux liquides
Tolérance maximale: +/-1%
Conditions ambiantes de conservation: température de +10°C à +50°C; RH 85%
Conditions ambiantes de fonctionnement: température de +10°C à +40°C; RH 85%

Attenzioni! Lire attentivement le mode d'emploi

Ce produit est indiqué pour un emploi domestique. La conformité, prouvée par la certification CE, est relative à la directive 2004/108 CEE concernant la compatibilité électromagnétique.

Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour garantir, à l'état actuel des connaissances techniques, soit de ne pas interférer avec d'autres appareils placés aux alentours (compatibilité électromagnétique) soit d'être sécurisé si utilisé selon les indications des instructions pour l'emploi.

En cas de comportements anormaux du dispositif, ne pas prolonger l'emploi et éventuellement contacter directement le producteur.

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

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'apporter chez un centre de recyclage spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au vendeur. Cette procédure de recyclage doit être effectuée en vue de l'environnement et pour éviter des effets potentiel sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'eux ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

GARANIE

Cet appareil est garanti pour une durée de 2 ans à partir de la date d'achat qui doit apparaître sur le **tampon et la signature du revendeur et sur le reçu fiscal co-joint que vous garderez avec soin.** Cette période est conforme à la législation en vigueur et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publiques. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable 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; utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil, en cas de ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement. La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'échot; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com.

Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie. En cas de pannes, s'adresser à son revendeur; NE PAS expédier directement à LAICA. **Toutes les interventions en garantie incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties ne prolongent pas la durée de la période de garantie originale du produit substitué.**

Il est important avant d'utiliser la balance de lire attentivement les instructions et les avertissements contenus dans ce livret. Veillez le conserver soigneusement.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- 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 de la poussière et de l'humidité. Protéger la balance contre les rayons du soleil.

GB English	ELECTRONIC KITCHEN SCALE Instructions and warranty
-------------------	--

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

To work normally human body needs to be nourished regularly. Drastic and unbalanced diets not including all types of foodstuffs should be absolutely avoided. The essential assumptions for a correct feeding is that it meets the energy requirement of the involved person. Moreover, it is important to consider the variety of foods since diets involving always the same type of food can lack of some nutrient principles. While assessing the total quantity of food to take in a day, it is useful to calculate first of all the energy requirement of the 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 kcal/kg/die for the ones performing a medium heavy work; and 25 kcal/kg/die for the ones performing little physical activity.

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

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

In any case, it is essential to remember that any change in terms of quality and quantity to one's own diet, especially if carried out 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.
- Always weigh the food to take the right daily ration of the same. A healthy diet includes suitable quantities of proteins, carbohydrates, fats, fibers, vitamins and minerals, as well as, obviously, water.
- Having a complete meal only once a day is a bad habit. It is better to have many small meals instead of just an abundant one. Three meals a day and a break in the middle of the morning or of the afternoon represent the basis for a correct feeding.

It is suggested to sit down and relax when eating. Wait for a comfortable environment can be relevant.

- Do not eat when are forced on doing other activities, i.e. when you are working or working in, in order to avoid eating too much without even noticing it.
- To support the digestion process it is recommended to eat slowly and chew well.
- Select a suitable environment for the food.
- Combining a correct feeding to physical activity is an essential condition to allow increasing the metabolism, consuming more calories and remaining in good shape.
- To try to obtain a balanced diet, follow these simple suggestions: limit the consumption of animal fat, simple sugars and salt; moderate the consumption of alcohol; avoid deli meat, cream ice-creams, chocolate or cream and sweets with sugar; select lean meat; prefer olive oil or seed oil to butter; take a important deal of fresh vegetables and fruits.

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

WARNINGS

- Use the scale carefully, it is a precision instrument.
- Take care to avoid to subject the scale to temperature extremes, humidity, impacts, dust and direct sunlight.
- Do not drop or knock the unit.
- Do not touch the scale with water or any other liquid that can cause corrosion and jeopardise the correct operation of the scale.
- Keep the appliance out of the reach of children.
- Scale for domestic use.
- This scale can be hanged (fig.1). Before weighing place the scale on a flat and solid surface.

Caution!!!

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

BATTERY INSTALLATION / REPLACEMENT

This scale operates with replaceable batteries.

- Insert two 1,5 V AA alkaline batteries in the battery compartment at the bottom of the scale, bearing in mind the polarity indicated and pressing the battery door until the "click".
- When the batteries are discharged the display will show either "LO" or the battery symbol.

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

INSTRUCTIONS FOR USE

- Place the scale on a flat and stiff surface.
- Press the "ON/OFF/TARE" key. When the display shows 0 g / lb 0.0.0 oz, the scale is ready for weighing.
- Perform the weighing.
- Automatic switching-off after 2/3 minutes, if it is not used.
- To extend the battery life duration, switch off the scale by pressing the "ON/OFF/TARE" key.

TARE FUNCTION

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

- Press the "ON/OFF/TARE".
- When the display shows 0 g / lb 0.0.0 oz the scale is ready for weighing.
- Weigh the first ingredient.
- Press the "ON/OFF/TARE" button to zero the display (0 g / lb 0.0.0 oz).
- Weigh the second ingredient.

KG/LB KEY

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

To switch on the scale by pressing the "ON/OFF/TARE" key. Select the wished measurement unit using the kg/lb key. The display shows "0 g" or "lb 0.0.0 oz".

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

OVERLOAD

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

TECHNICAL FEATURES

2 x 1,5 volt AA alkaline batteries

GB English	ELECTRONIC KITCHEN SCALE Instructions and warranty
-------------------	--

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

Important! Read the instructions carefully

This product is meant for domestic use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the EEC Directive 2004/108 on electromagnetic compatibility.

This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

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

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electronic and electronic equipment. At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, 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 forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environmental 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.

