

IT Italiano

La vostra nuova bilancia da cucina LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione.
E' 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 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 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 cal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 cal/kg/die per chi svolge poco attività fisica. Chi supera la quota necessaria a soddisfare il fabbisogno calorico quotidiano, specie se non svolge un'attività fisica adeguata è quasi inevitabilmente soggetto al sovrappeso.

Se si è sottopeso, consultare il medico e mantenere un livello giusto di attività fisica accompagnato da una alimentazione varia e bilanciata.
Cercare sempre di pesare gli alimenti per assumerne la corretta razione 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 assumerne la corretta razione 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.
- E' consigliabile sedersi e rilassarsi al momento del pasto; scegliere un ambiente confortevole può essere un aspetto rilevante.
- Non mangiare mentre si è concentrati in altre attività, mentre si sta guardando la televisione o mentre si lavora per evitare di mangiare in eccesso senza rendersene conto. Per aiutare il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il colore, sapore e consistenza del cibo.
- Abbinare una corretta alimentazione all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di aumentare il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.
- E' importante ricordare che con l'avanzare dell'età il corpo umano sembra aver bisogno di minori energie per ragioni ancora poco chiare (fosse dovuto anche al fatto che si svolge una vita meno attiva); tuttavia molti anziani non riducono il loro consumo di cibo e quindi tendono ad ingrassare.
- 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 legumi 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.

E' IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI 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 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 misura. In caso di apertura o manomissione la garanzia decade.
- Rivolgetevi al vostro rivenditore per ogni operazione di manutenzione.
- Prestare attenzione a non far penetrare mai liquidi nel corpo della bilancia.
- Questo apparecchio non è impermeabile.
- Non lasciare e non utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un'umidità superiore all' 85% o il contatto con 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-insorveglianza significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori inusuali 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 2 batterie al litio sostituibile. Rimuovere la pellicola protettiva delle batterie prima dell'uso.

- Inserire 2 batterie 3V tipo CR2032 con il polo positivo (+) rivolto verso l'alto nell'apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia.
- 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. Estrarre 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 dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.
- Attenzione: Per una maggiore sicurezza si consiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.**

ISTRUZIONI PER L'USO

- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.
- Premere il tasto "O/V/TARE" (tasto TOUCH SCREEN). Quando il display mostra "0 g / 0,00 oz" la bilancia è pronta per la pesata.
- Procedere con la pesata.
- Lo spegnimento è automatico dopo 2 minuti di non utilizzo. Per allungare la durata delle batterie, spegnere la bilancia premendo il tasto "O/V/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 "O/V/TARE" (tasto TOUCHSCREEN). Quando il display mostra "0 g / 0,00 oz" la bilancia è pronta per la pesata.
- Fare la prima pesata.
- Premere il tasto "O/V/TARE" per riportare il display a "0 g / 0,00 oz".
- Procedere con la seconda pesata.

TASTO KG/LB

Questo tasto permette di scegliere l'unità di misura per la pesata: kg o lb. Accendere la bilancia premendo il tasto "O/V/TARE" (tasto TOUCH SCREEN). Premere il tasto "kg/lb". Il display indica "0 g" oppure "0,00 oz".Passare da un'unità di misura all'altra premendo nuovamente il tasto "kg/lb". Quando il display visualizza l'unità di misura scelta, procedere con la pesata.

SOVRAPPESO

Lo scritto "Err", "EEEE", "----" oppure "0-Ld" sono indicatori di sovrappeso.

CARATTERISTICHE TECNICHE

2 batterie al litio 3V CR2032
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%

IT Italiano

La vostra nuova bilancia da cucina LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione.
E' 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 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 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 cal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 cal/kg/die per chi svolge poco attività fisica. Chi supera la quota necessaria a soddisfare il fabbisogno calorico quotidiano, specie se non svolge un'attività fisica adeguata è quasi inevitabilmente soggetto al sovrappeso.

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 CEE inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantirne, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso.In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

PROCEDURA DI SMALTIMENTO (DIR. 2002/96/CE - 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 riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. 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 potenzialzi sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse di o 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 (D. Lgs. nr. 24 del 02/02/2002 e dal successivo "Codice al Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 03/09/2005) 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; 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 in seguito all'uso e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com. Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrano nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA. Tutti gli interventi in garanzia comprendono quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte non prolungheranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito. La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. E' facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ci comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori. Per ulteriori informazioni: www.laica.it

BIBLIOGRAFIA

- Ministero della Salute (2002) - Progetto obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione
- AVV - Sovrappeso ed Obesità - Educazione ed Informazione alla salute dell'Assessorato alla Sanità della Regione Veneto con la partecipazione di F.I.S.M.S. (Federazione Italiana Società Medica Scientifica), F.A.N.D. (Federazione delle Associazioni Nazionali dei Diabetici), A.N.I.C. (Associazione Nazionale Ipertesi Cronici)
- Studio diacronia. La grande guida medica. Mondadori, Milano, 2000
- Michael T. Murray. Tutto il corpo in piena salute, Edizioni Red, 2002

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. **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 acquiesir la nourriture avec régularité; il faut absolument éviter les diètes drastiques et déséquilibrées ne comprenant pas tous les aliments. Un des points fondamentaux pour une alimentation correcte est qu'elle 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 kilo 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 d'activité physique accompagné par 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 déterminé signifie suivre 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.**

Conseils pour une alimentation saine et pour un contrôle du poids:

- Pour suivre un régime équilibré il faut ne pas exagérer dans la consommation de la nourriture, en négligeant ainsi les éléments essentiels contenus dans d'autres aliments et ne pas manger davantage par rapport à ce dont on a réellement besoin. Un régime sain contient des quantités appropriées de protéines, carbohydrates, gras, fibres, vitamines et minéraux et, bien sûr, eau. **Il faut toujours essayer de peser les aliments pour en prendre la ration journalière correcte.**
- 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 pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher; goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Un conseil de se 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 pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher; goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Un conseil de se 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 pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher; goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Un conseil de se 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 pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher; goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Un conseil de se 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 pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher; goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Un conseil de se 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 pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher; goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Un conseil de se s'asseoir et de se relaxer au moment du repas; choisir un environnement confortable peut se révéler un aspect important.

- Pour essayer d'obtenir un régime équilibré, il faut suivre ces simples conseils: limiter la consommation de graisses animales, de sucres simples et de sel de cuisine; 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 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 INSTRUCTIONS ET LES AVERTISSEMENTS CONTENUS DANS CE LIVRET. VEUILLEZ LE CONSERVER SOIGNEUSEMENT.**

PRÉCAUTIONS D'EMPLI

- La balance ne nécessite d'aucun entretien.

FR Français

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 et ne pas la laisser tomber ni la heurter. Éviter le contact de toute source de chaleur.

- La consigne 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 déchéance de la garantie.
- S'adresser au revendeur de la région pour les opérations d'entretien.
- Veiller à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le corps de la balance. Cet appareil n'est pas imperméable. Ne pas laisser ni utiliser la balance dans des endroits saturés d'eau; une humidité supérieure à 85% et le contact de l'eau ou d'autres liquides peuvent provoquer la corrosion de la balance et en compromettre le bon fonctionnement.
- Ne pas laisser la balance à la portée des enfants.
- Balance pour usage domestique.

Attention!!!

• Ne jamais commencer des régimes d'une façon autonome. Consulter toujours le médecin ou le diététiste.
• Auto-mesurage signifie contrôle, pas diagnostic ou traitement.
• Les valeurs anormales 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 2 piles au lithium que l'on peut remplacer. Enlever le film protecteur des piles avant l'utilisation.

- Placer 2 piles de 3V (type CR2032) avec le pôle positif (+) tourné vers le haut dans le compartiment
- Quand les piles sont usées, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran. Enlever les piles 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. Enlevez les batteries et éliminez-les comme déchet spécial chez les points de collecte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des batteries déchargées, il faut contacter le magasin ou vous avez acheté l'appareil qui contenait les batteries, le Municipaliù 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.**

INSTRUCTIONS POUR L'EMPLI

- Positionner la balance sur une surface plate et rigide.
- Appuyer sur la touche "O/V/TARE" (touche TOUCH SCREEN). Lorsque l'afficheur montre "0 g / 0,00 oz" la balance est prête pour la pesée.
- Procéder avec le pesage.
- L'extinction est automatique après 2 minute de non emploi. Pour prolonger la durée des batteries, étendre la balance en appuyant sur la touche "O/V/TARE".

FONCTION TARE

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

- Appuyer sur la touche "O/V/TARE" (touche TOUCH SCREEN). Attendre quelques secondes et lorsque l'afficheur montre "0 g / 0,00 oz" la balance est prête pour la pesée.
- Peser le premier ingrédient.
- Appuyer sur la touche "O/V/TARE" pour que l'écran affiche de nouveau "0 g / 0,00 oz".
- Peser les autres ingrédients.

TOUCHE KG/LB

Cette touche permet de choisir l'unité de mesurage pour la pesée: kg ou lb. Allumer la balance en appuyant sur la touche "O/V/TARE" (touche TOUCH SCREEN). Sélectionner l'unité de mesure désirée par la touche "kg/lb". L'afficheur montre "0 g" ou bien "0,00 oz". Passer d'une unité de mesure à l'autre en sélectionnant encore une fois l'unité de mesure choisie par la touche "kg/lb". Lorsque l'afficheur montre l'unité de mesurage choisie, procéder avec le pesage.

SURCHARGE

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

2 piles de 3V type CR2032
Écrans à cristaux liquides reverse
Tolérance maximale: +/-1%
Conditions ambiantes de conservation: température de 10 à 50°C; RH 85%
Conditions ambiantes de fonctionnement: température de 10 à 40°C; RH 85%

Attenzion! Lire attentivement le mode d'emploi

Ce produit est indiqué pour en 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.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION (DIR. 2002/96/CE - WEEE)

Il symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte 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'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions.

Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

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 (D. Lgs. nr. 24 du 02/02/2002 et du suivant "Code à la Consommation" D. Lgs. nr. 206 du 03/09/2005) et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. 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 usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans de la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations sur les interventions d'assistance technique, 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 expédir directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie inclues 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 garanti. La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

GB English

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

Moreover, it is important to consider the variety of foods since diets involving always the same type of food can lack of some nutrient principles. While assessing the total quantity of food to take in a day, it is useful to calculate first of all the energy requirement of the 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 liti physical activity. The one exceeding the necessary amount of calories needed to meet his/her daily energy requirement is quite surely subject to overweight, above all if he/she does not carry out a proper physical activity. Should one be underweight, it is necessary to seek medical advice and perform the correct amount of physical activity supported concurrently by a varied and balanced diet. **Always try to weigh food in order to take the right daily ration: taking too much or too few quantities of a given type of food means following an unbalanced diet. 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.**

This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forostaging a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or parts of the same. Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

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. **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 sneak in the middle of the morning or of the afternoon represent the basis for a correct feeding.
- It is suggested to sit down and relax when eating.
- Select a comfortable environment can be relevant.
- Do not eat when you are focused on doing other activities, i.e. when you are watching TV or working, in order to avoid eating too much without even noticing it.
- To support the digestion process it is recommended to eat slowly and chew well, enjoying the color, taste and consistency of the food.
- Combining a correct feeding to physical activity is an essential condition to allow increasing the metabolism, consuming more calories and remaining in good shape.
- It is important to remember that with age human body seems to lose less energy due to still not so clear reasons (maybe due to the fact that one leads a less active life); however, many aged people do not reduce their consumption of food and tend to grow fat.
- 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 cream; select lean meat; prefer olive oil or seed oil to butter; take a great 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

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

Caution!!!

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

BATTERY INSTALLATION / REPLACEMENT

This scale operate with 2 replaceable lithium batteries. Remove the protective film from the batteries before use.

- Insert into the battery compartment located at the bottom of the scale 3V CR2032 batteries with the positive (+) pole turned upwards.
- When the batteries are discharged the display will show either "LO" or the battery symbol.

Remove the batteries if the scale is not to be used for a prolonged period of time. Remove 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 forecast 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 FOR USE

- Place the scale on a flat and stiff surface.
- Press the "O/V/TARE" key (TOUCH SCREEN key). When the display shows "0 g / 0,00 oz", the scale is ready for weighing.
- Perform the weighing.
- Automatic switching off after 2 minutes, if it is not used.
- To extend the battery life duration, switch off the scale by pressing the "O/V/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 "O/V/TARE" key (TOUCH SCREEN key). Wait for few seconds and when the display shows "0 g / 0,00 oz" the scale is ready for weighing.
- Weight the first ingredient.
- Press the "O/V/TARE" key to zero the display ("0 g / 0,00 oz").
- Weight the second ingredient.

KG/LB KEY

This key allows selecting the measurement unit for the weighing: kg or lb. Switch on the scale by pressing the "O/V/TARE" key (TOUCH SCREEN key). Select the wished measurement unit using the "kg/lb" key. The display shows "0 g" or "0,00 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

DE Deutsch

ELEKTRONISCHE KUCHENWAAGE Anleitungen und Garantie

Ihre neue Küchenwaage LAICA ist extrem zuverlässig und präzis, 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 grundsätzlichen 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 vorgenommenen körperlichen Betätigung etwa 40 Kalorien pro Kilogramm pro Tag (Kg/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 Betätigungen vornehmen. Wer die notwendigen Mengen zur Befriedigung des täglichen Kalorienbedarfs überschreitet, wird fast unvermeidlich 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 abwechslungsreiche und ausgeglichene Diät halten. **Man sollte immer versuchen, die Nahrungsmittel zu wiegen, um die richtige tägliche Ration einzunehmen: ein bestimmtes Nahrungsmittel in übertriebener oder unzureichender 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 Ernährungsweise, vor allem wenn sie zu therapeutischen Zwecken ausgeführt wird, ist immer vorher mit seinem eigenen Arzt zu besprechen und vereinbaren.**

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

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

ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEN HANDBUCH ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE VOR DER BENUTZUNG AUFRKSAM GELESEN 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 Sie deshalb darauf, dass die Waage weder extremen Temperaturschwankungen, noch Feuchtigkeit, Stößen, Staub oder direktem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Die Einheit nicht fallen lassen oder anstoßen.
- Die Erhelt von Wärmequellen fernhalten.
- Reinigen Sie ihre Waage mit einem feuchten Tuch, jedoch nie säurehaltigen, scheuermittel oder ätzenden Substanzen oder Lösungsmitteln.**
- Die Waage nicht über ihrer 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; eine Feuchtigkeit von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und die korrekte Funktionsweise der Waage stören.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern.
- Waage für den Haushaltsgebrauch.

VORSICHT!!!

- Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich immer an einen Arzt oder Diätetiker wenden.**
- Selbstmessung bedeutet Kontrolle und nicht Diagnose oder Behandlung.** **Unvernünftliche 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 2 auswechselbaren Lithiumbatterien. Entfernen Sie die Schutzhülle vor Gebrauch von den Batterien.

- Zwei 3V-Batterien vom Typ CR2032 mit dem Plus(-) nach oben in das entsprechende Fach auf der Unterseite der Waage einsetzen.
 - 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 in die Pfeilrichtung gleiten lässt. Die Batterien abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recyceln angegebenen Sammlungsstellen geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterien enthält. Anderenfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Rate ziehen.
- Vorsicht! Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder jungere als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.**

GERBRAUCHSANWEISUNGEN

- Menge auf eine ebene und feste Oberfläche stellen.
- Auf Taste "O/I/TARE" (TOUCH SCREEN Taste) drücken. Wenn das Display zeigt "0 g / 0,00 oz", ist die Waage zum Wiegen bereit.
- Das Wiegen vornehmen.
- Das Auswachen erfolgt automatisch nach 2 Minuten von Nichtverwendung. Um die Lebensdauer der Batterien zu verlängern, die Waage durch die Taste "O/I/TARE".

FUNKTION TARA

Die Funktion TARA gestattet jederzeit die Nullstellung des Displays und die Durchführung mehrerer Wiegenen, ohne (1) bereits in der Waage befindlichen Zutaten zu entfernen.

- Auf die Taste "O/I/TARE" (TOUCH SCREEN Taste) drücken. Wenigen Sekunden warten und wenn das Display "0 g / 0,00 oz" zeigt, ist die Waage bereit, um zu wiegen.
- Die erste Wiegung vornehmen.
- Die Taste "O/I/TARE" drücken, um das Display erneut auf "0 g / 0,00 oz" zu stellen.
- Die zweite Wiegung vornehmen.

TASTE KG/LB

Diese Taste die Maßeinheit für das Wiegen auszuwählen: kg oder lb. Die Waage durch das Drücken auf die Taste "O/I/TARE" (TOUCH SCREEN Taste) einschalten. Die gewünschte Maßeinheit durch die Taste "kg/lb" auswählen. Das Display zeigt "0 g" oder "0,00 oz". Von einer Maßeinheit auf die andere umschalten, indem man nochmals die gewünschte Maßeinheit durch die Taste "kg/lb" auswählt. Wenn das Display, die ausgewählte Maßeinheit darstellt, mit dem Wiegen vorgehen.

ÜBERLASTUNG

DE Deutsch

ELEKTRONISCHE KUCHENWAAGE Anleitungen und Garantie

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

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Zwei 3V-Batterien vom Typ CR2032

Maximaltoleranz: +/-1%
Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte 85%
Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte 85%

Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen

CE

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

ENTSORGUNGSVERFAHREN (RICHTLINIE 2002/96/EG - WEEE)

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 gemischter fester Gemeindefenabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammelzentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

GARANTIE

Die gegenständliche Vorrichtung ist für 2 Jahre vom Einkaufsdatum garantiert. Das Einkaufsdatum ist **durch den Stempel oder die Unterschrift vom Vertragshändler und durch den Kassenzettel zu beweisen, welche als Beilage zu diesem Dokument aufzubewahren sind.** Dieses Produkt ist unter die europäischen Gesetzgebungen (R. D.Les. Nr. 24 vom 02.02.2002 und darauf folgende "Verbraucherverordnung" R. D.Les. Nr. 206 vom 03.09.2005) überien 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 Produktionsfehler und ist nicht gültig, wenn der Schaden durch willkürliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsteht. Ausschließlich die standardgelieferten Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehörteilen kann das Unmöglichkeit derer Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinstalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfällt die Garantie endgültig. Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für die Batterien nicht gültig, wenn diese letzten standardgeliefert werden. Die Garantie verfällt nach zwei Jahren vom Einkauf. In diesem Fall werden die Serviceeinigkeit gegen Zahlung vorgenommen. Für Auskünfte über Serviceeinigkeit – 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 Beitrag 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 Käufer der ursprünglichen Garantieperiode für ihren eigenen Produk nicht verlieren.** Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Hausieren ab, welche von der Missachtung der Vorschriften entstehen, welche im zweckgebunden 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 Herstellungsänderungen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

EL 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 προσαρμοσμένη** και καθίσταται **επιβεβαιωμένη όταν ακολουθείται μια δίαιτα με θερμίδες ανά σκέτο**, το οποίο αποτελεί βασικό, για να λειτουργήσει σωστά. Ένα σωστό και προσαρμοσμένο τροφή με τρέψι, πρέπει αποθηκεύεται να αποθηκεύονται δραστητικές και, μη ισορροπημένες δίαιτες που δεν περιλαμβάνουν όλες τις τροφές. Μια από τις βασικές προϋποθέσεις για τη σωστή διατροφή είναι να ανταποκρίνεται στις θερμίδικές ανάγκες του στόμου; επίσης, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη η ποσότητα των τροφών επειδή οι δίαιτες που αποτελούνται από τις ίδιες πάντα τροφές μπορεί να είναι ανεπαρκείς σε ορισμένα βασικά θρεπτικά στοιχεία. Για να εκτιμήσετε τη συνολική ποσότητα των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται ημερησίως, υπολογίστε πρώτα ποιος είναι οι θερμίδικές ανάγκες του στόμου. Κατά μέσο όρο, η ημερήσια θερμίδική ανάγκη, σε σχέση με το βάρος και τη σωματική δραστηριότητα του υποκειμένου, είναι περίπου 40 θερμίδες ανά κίλο την ημέρα (kg/die) για κάποιον που κάνει κοινωστική δουλειά; 30 cal/kg/die για κάποιον που κάνει μέτρια δουλειά; 25 cal/kg/die για κάποιον χωρίς μεγάλη σωματική δραστηριότητα. Όποιος ενδιαφέρεται να απορρίψει το ποσοστό ή το ικανοποίηση των ημερήσιων θερμίδικών αναγκών, ειδικά αν δεν κάνει κάποια κατάλληλη σωματική δραστηριότητα, σχεδόν αναπόφευκτο οδηγείται προς την παχυσαρκία. Αν κάποιος είναι λιποβαρής, να συμβουλευτεί το γιατρό και να διατηρήσει ένα σωστό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας καθώς και διατροφή ποικιλία και ισορροπημένη.

Να προσπαθείτε να είναι ημερήσια ζήνητε το τρέψιμο ώστε να καταναλώνετε τη σωστή ημερήσια ποσότητα ή υπερβολική ή η ανεπαρκής κατανομή με τη καθορισμένη τροφή σημαίνει ότι ακολουθείτε μια δίαιτα μη ισορροπημένη. Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να θυμάστε ότι κάθε ποικιλιακή και ποσοτική διαφοροποίηση που θα προκαλέσει στη δίαιτα, ειδικά αν είναι για θεραπευτικό σκοπό, πρέπει πάντα να τη συζητήσει προληπτικά με το γιατρό σας.

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

- Για να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητο να μην υπερβάλετε με την κατανάλωση των ίδιων τροφών παρελπίσοντας βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται σε άλλα τρόφιμα και να μην τρέψετε περισσότερο από όσο έχετε ανάγκη. Μια υγιεινή δίαιτα περιέχει επαρκή ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, ινών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, και, φυσικά, νερό. **Να πίνετε πάντα το τρέψιμο ώστε να καταναλώνετε τη σωστή ημερήσια ποσότητα.**
- Το να τρέψτε ολοκληρωμένα μόνο μία φορά τη μέρα είναι, μια άσχημη συνήθεια; καλύτερα να τρέψτε μικρά γεύματα παρά ένα μόνο πλούσιο γεύμα. Τρία γεύματα τη μέρα, είναι καλύτερο από μέρη του πρωινού ή το απόγευμα αποτελούν τη βέλτη με τις σωστές διατροφές.
- Ζυγίζονται, να κόβονται και να κλαμαίνονται τη στιγμή του γευματίστος; η επιλογή ενός άνετου περιβάλλοντος μπορεί να είναι ένα σημαντικό στοιχείο.
- Μην τρώτε ενώ είναι σκελετρωμένοι σε άλλη δραστηριότητα, ενώ βλέπετε τηλεόραση ή ενώ δουλεύετε; έτσι θα προσηύχεται να τρέψτε υπερβολικό χρόνο να το καταλάβετε. Για να δουκονώσετε τη φυσική κατάσταση της πείνης συνίσταται να τρέψτε αργά και να μοσάτε καλά, να νιώθετε το χράμα, τη γευση και την ουσία του φαγητού.
- Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής με τη σωματική δραστηριότητα είναι βασική προϋπόθεση για να μπορείτε να αυξήστε το μεταβολισμό καταναλώνοντας περισσότερες θερμίδες και να παραμένετε σε φόρμα.
- Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι, καθώς προχωρά η ηλικία το ανθρώπινο σώμα φαίνεται να χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για λόγους που δεν είναι ακόμη πολύ σαφείς (πιθανόν οφείλεται, στο γεγονός ότι οι άνετες κινείται λιγότερο δραστήρια ζωή) παρά όλα αυτά πολλά ηλικιωμένοι δε μείωνουν την ποσότητα τροφής που καταναλώνουν και συνεπώς έχουν την τάση να παχύνουν.
- Για να έχετε μια ισορροπημένη δίαιτα, ακολουθήστε αυτές τις απλές συμβουλές: περπατήστε στην κατάλυση ζωικού λίπους, απλών σακχάρων και μαγειρικού αλάτος; μετράτε την κατανάλωση ονομασμάτων; αποφεύγετε το λουκάνικο, το πογάτο με κρέμα γάλακτος, τις σοκολάτες ή το ψωμί και το γλυκό με κρέμα γάλακτος; θαλέστε κρέας χωρίς λίπος; προτιμήστε το ελαιόλαδο ή το σπορέλαιο από το βούτυρο, καταναλώνετε πολύ φρέσκο λαχανικό και φρούτα.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΕΚΤΙΜΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Η ζυγαριά δε χρειάζεται καμία συντήρηση.

EL Ελληνικά

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ Οδηγίες και εγγύηση

- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή; είναι όργανο ακρίβειας; Συνεπώς, να προσέχετε να μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας; σε υγρασία, σε γυμνάσματα, σε σκόνη και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέχετε να μη σας πέσει από το χέρι η μονάδα και να μην υποστεί γκρίνια.
- Έχετε τη μονάδα μακριά από πηγές θερμότητας;
- Να καθαρίζετε τη ζυγαριά σας με υγρά πινά, αλλά να μη χρησιμοποιείτε όξινες ουσίες, λευκαντικά, διαβρωτικά ή γυαλοκαθαριστές.**
- Μη βάζετε πάνω στη ζυγαριά βάρος πέρα από την ανοχή της.
- Μην ανοίγετε τη ζυγαριά για κανένα λόγο. Σε περίπτωση που την ανοίξετε ή τη σκαλώσετε η εγγύηση ακυρώνεται.
- Απειθυνήστε στον αντιπρόσωπο για κάθε διενέργεια συντήρησης.
- Προσέετε να μη διακόψονται ποτέ υγρά μέσα στο σώμα της ζυγαριάς. Η σκουπί αυτή δεν είναι οδοβόρη; να μην αφήσετε και μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέγιστο νερό; μη υγρασία μεγαλύτερη από 85%; ή εσπορη με νερό ή άλλο υγρό μπορεί να προκαλέσει ακούραση και να προκαλέσει πρόβλημα στη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς.
- Να έχετε τη σωστή μακριά από παιδά.
- Ζυγαριά για οικιακή χρήση.

Προσοχή!!!

- Μην ξεκινάτε ποτέ με α δίαιτα από μόνοι σας. Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό ή το διαίτολόγο.
- Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο; όχι διάγνωση ή θεραπευτική αγωγή. Οι συνθήκεςτες τιμές πρέπει να αυξηθούνται πάντα με τον προσωπικό γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποποιείται η, η διαολογία ο αιδούηστε φορηόμοι που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ/ΗΛΕΚΤΑΣΤΑΞΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με μπαταρία λιθίου μίας χρήσης.

- Τοποθετήστε 2 μπαταρίες τον 3V τύπου CR2032 στον ειδικό χώρο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς προσοχόντας να τοποθετηθούν οι πόλοι όπως υποδεικνύεται.
- Όταν η μπαταρία είναι εκφορτισμένη, εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη "LO" ή το σύμβολο της μπαταρίας.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δε χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά α για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για να αφαιρέσετε τις μπαταρίες, σπρίστε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών προς την κατεύθυνση που δείχνουν τα βέλη.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες και απορρίψτε τις στα ειδικά απορρίμματα στα ενδεδειγμένα σημεία συλλογής για ανακύκλωση.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την απόρριψη των εκφορτισμένων μπαταριών επικοινωνήστε με το κατάστημα από όπου αγοράσάτε τη συσκευή ή οποία περιέχει τη μπαταρία; με το Δήμο ή με τις τοπικές υπηρεσίες διάθεσης απορριμμάτων.

Προσοχή! Για μεγαλύτερη ασφάλεια, να πιθαρά κάτω των 12 ετών δεν πρέπει να αφορμούν τις μπαταρίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σκληρή επιφάνεια.
- Πατήστε το κουμπί "O/I/TARE" (κουμπί TOUCH SCREEN). Όταν η οθόνη δείξει "0 g / 0,00 oz" η ζυγαριά είναι έτοιμη για το ζύγιωμα.
- Προχωρήστε στο ζύγιωμα.
- Η ζυγαριά οθνην αυτόματα αν δε χρησιμοποιηθεί επί 2 λεπτά. Για να παρατείνετε τη διάρκεια των μπαταριών, ορίστε τη ζυγαριά κρτύτως πατημένο το κουμπί "O/I/TARE" επί περίπου 2 δευτερόλεπτα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ TARE

Η λειτουργία TARE σας επιτρέπει να μηδενίσετε οποιαδήποτε στιγμή την οθόνη και να προχωρήσετε στην επόμενη μετρούση περισσότερο ζήγιωσιμα χωρίς να απομακρύνετε το κλίκο που έχουν ήδη δείξει οι μπαταρίες.

- Πατήστε το κουμπί "O/I/TARE" (κουμπί TOUCH SCREEN). Περιμένετε λίγο δευτερόλεπτα κι όταν η οθόνη δείξει "0 g / 0,00 oz" η ζυγαριά είναι έτοιμη για το ζύγιωμα.
- Κάντε το πρώτο ζύγιωμα.
- Πατήστε το κουμπί "O/I/TARE" για να φέρετε την οθόνη ξανά στο "0 g / 0,00 oz".
- Προχωρήστε στο δεύτερο ζύγιωμα.

ΚΟΥΜΠΙ KG/LB

Με το κουμπί αυτό, που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς, μπορείτε να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης για το ζύγιωμα: kg (κίλο) ή lb (λίμπρες). Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουμπί "O/I/TARE" (κουμπί TOUCH SCREEN). Πατήστε το κουμπί "KG/LB". Η οθόνη δείχνει "0 g" ή "0,00 oz". Περσάτε από τη μία μονάδα μέτρησης στην άλλη πατώντας εκ νέου το κουμπί "KG/LB". Όταν η οθόνη δείξει τη μονάδα μέτρησης που επέλεξετε, προχωρήστε στο ζύγιωμα.

ΥΠΕΡΒΑΡΟ

Το σύστημα "Err", "EEEE", "----" ή "0-Ld" σημαίνουν βάρος πέραν του επιτρεπτού.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

2 μπαταρίες Li-ion 3V CR2032 μίας χρήσης

Οθόνη LCD (μικρόν κυκλικό, 16x16)
Μέγιστη ανοχή: +/-1%
Συνθήκες περιβάλλοντος όταν είναι αποθηκευμένη: +10°C +50°C; Σ.Υ. 85%
Συνθήκες περιβάλλοντος όταν βρίσκεται σε λειτουργία: +10°C +40°C; Σ.Υ. 85%

Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης

CE Αυτό το προϊόν ενδεδεικται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σήμα της ΕΕ πάνω στη συσκευή, έχει σχέση με την οδηγία 2004/108 της ΕΟΚ για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα. Αυτό το προϊόν είναι, ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και, έχει ελεγχθεί έτσι ώστε να εξοφραίνεται, με το παρικό επίπεδο των τεχνικών κανόνων, τόσο το όθε δε θα παρεμποδίζει άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι θα είναι ασφαρές αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η συσκευή έχει μια αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και, αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ (ΟΔ. ΡΑΕΕ 2002/96/ΕΚ)

Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει, την Εγκρισητή αποκομής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων. Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της συσκευής, μην την πετάξετε ως δημόσιο στερεό μερικό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομής που βρίσκεται, στην περιοχή της ή επιτρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μίας καινούριας συσκευής (ίδου τύπου και, με τις ίδιες λειτουργίες). Αυτή η διαδικασία της Εγκρισητής αποκομής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα, ή τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή πιθανών επενεργιών στην υγία των ανθρώπων που θα προκαλούσαν, από την παροσία επιβλαβών ουσιών στο μηχανήματα αυτό ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτών ή μέρη τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρριψη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με οφράδια ή υποσημεία από τον αντιπρόσωπο και με την απόδειξη πλήρωσης που δε φροντίζετε να έχετε **υπονημένο εδώ**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία (Νομ. δέτ. αρ. 24 της 02/02/2002 και από μετάβαση -Κώδικας καταναλωτών- Νομ. δέτ. αρ. 206 της 03/09/2005) και ισχύει τόσο σε περίπτωση ιδιωτικής καταναλωτή. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύει όταν οι βλάβες έχουν προκληθεί από τυχαία γεγονότα, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξαρτήματα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επιφέρει ακύρωση της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη συσκευή για κανένα λόγο. Αν ανοίξετε η σκαλώστε τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που ωφτανται φθορά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περσάσετε 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται. Σε αυτή την περίπτωση οι επιβλαβείς βλάβες γίνονται με πλήρωση. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επιβλαβείς τεχνικές βλάβες; είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνονται με πλήρωση, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβολή για επισκευές και αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ αποστείλετε καταναλωτή στην LAICA. Όλες οι επιβλαβείς βλάβες της ενίστασης (ίδου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξαρτήματος του) δε θα παραστώνται τη διάρκεια της περιόδου της οριστικής ανάθεσης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατακοσιωπή σπαράκι απορρίπτει κάθε ευθύνη για την βλάβη που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθεί σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικία (για εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγών και που αφορούν, ειδικά, τη προαποδότηση σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η επιμέριση LAICA, εφόσον ασφαλείται συνεχώς με τη βελτίωση του προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καθ' ολοκλήρεια ή εν μέρη το πρόβλημα της σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να αυνεταίνεται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησης ή τον αντιπρόσωπό των.

RO Română

CÂNTAR 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. Dietele drastice și dezechilibrate care nu includ elemente nutritive trebuie evitate. 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 de fiecare persoană, este egală cu aproximativ 40 de calorii pe kg pe zi pentru persoanele solicitate, 30 cal/kg/zi pentru cei care nu sunt foarte solicitați, și 25 cal/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 țină o dietă echilibrată.

Intotdeauna încercați să cântăriți mâncarea pentru o rație zilnică corectă: prea mult mâncat sau puțin dimtr-un anumit fel de aliment înseamnă o dietă dezechilibrată. Orice schimbare de calitate și cantitate în dietă, în special dacă este făcută în scopuri terapeutice, trebuie intotdeauna discutată și stabilită împreună cu doctorul.

Idci pentru o alimentație sănătoasă și controlul greutății:

- Pentru o dietă echilibrată nu trebuie să depășiți consumul aceluiași tip de alimente, neglijând astfel elementele esențiale conținute în alte alimente, de asemenea nu trebuie să mâncați mai mult decât e necesar.
- Intotdeauna cântăriți mâncarea pentru rația zilnică. **O dietă sănătoasă include cantități potrivite de proteine, carbohidrați, grăsimi, fibre, vitamine și minerale și bineînțeles, apă.**
- O masă completă o dată pe zi este un obicei prost. Este mai bine să consumați porții mai mici decât una abundentă. Trei mese pe zi și o gustare dimineața sau după amiază reprezintă o alimentație corectă.
- Trebuié să vă așezați și să vă relaxați atunci când mâncați.
- Nu mâncați atunci când sunteți concentrați pe alte activități, adică atunci când vă uitați la televizor, sau munici; pentru a evita să mâncați prea mult, fabricația acoperă numai defectele de producție și nu este valabilă dacă daunele sunt produse de un eveniment accidental; utilizare greșită; neglijența sau folosire incorectă a produsului. Utilizați numai accesoriile furnizate; utilizarea unor alte accesorii poate duce la anularea garanției.
- Nu desfaceți aparatul din niciun motiv, dacă îl desfaceți sau dacă îl manevrați, garanția se anulează automat. Garanția nu se aplică pieselor supuse uzurii din cauza utilizării și din cauza bateriilor când acestea sunt furnizate din dotare.
- Este important de știut că odată cu vârsta, corpul uman are nevoie de mai puțină energie din motive necunoscute bine încă (poate datorită faptului că aceste persoane duc o viață sedentară); cu toate acestea, multe persoane în vârstă nu reduc consumul de alimente devenind ponderali.
- Pentru o dietă echilibrată, urmați sugestiile următoare: limitați consumul de grăsimi, zahăruri simple și sare, moderați consumul de alcool, evitați consumul de carne grasă, creme sau înghețată, ciocolată și dulciuri cu cremă, consumați carne slabă, preferați uleiul de măsline, legumele proaspete și fructele.