

La vostra nuova bilancia da cucina LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione. È necessaria per seguire una dieta sana e bilanciata e divenire 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 i varietà degli alimenti in quanto i regimi alimentari composti sempre dagli stessi cibi possono essere causa 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 chilogramo al giorno (kg/die) per chi svolge un lavoro pesante; 30 cal/kg/die per chi svolge un lavoro medio; 25 cal/kg/die per chi svolge poca attività fisica. Chi supera la quota necessaria a soddisfare il fabbisogno 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 assumere 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 ad 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 soffocare nel consumo degli stessi cibi trascendendo gli elementi essenziali contenuti nei diversi alimenti e non mangiare più di quanto il corpo bisogna. Una dieta sana contiene una adeguata dose di proteine, carboidrati, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua. Pensare sempre ai diversi alimenti per assumere la corretta razione giornaliera.
- Fare un pasto completo solo una volta al giorno è una cattiva abitudine, meglio far piccoli pasti invece di uno solo pesante. Trasporti a giorno e uno spuntino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile sedersi a tavola 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.
- Abbinnare 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, seguisci questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di dolci da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o panna e i dolci alla crema; la carne magra; preferire l'olio di oliva o di semi al burro; consumare molte verdure fresche e frutta.

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

#### AVVERTENZE

- La bilancia non necessita di alcuna manutenzione.
- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura estreme, umidità, urto, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.
- Pulire la vostra bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.
- Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.
- Non aprire la bilancia per 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 sotterranei d'acqua; un umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.
- Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.
- Bilancia per uso domestico.

#### Attenzione!!!

- **Non intraprendere mai diete in modo autonomo. Consultare sempre il medico o diabetologo.**
- **Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento.**
- **I valori inseriti devono essere sempre discusso con il proprio medico. In nessuna circostanza si devono modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.**

#### INSERIMENTO BATTERIE

La presente bilancia funziona con batterie al litio sostituibili.

- 1) Inserire 1 batteria 3V tipo CR2032 con il polo positivo (+) rivolto verso l'alto nell'apposito scomparto posizionato sul fondo della bilancia.
- 2) Quando la batteria è scarica nel display appare "LOW" oppure il simbolo della batteria.

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

Rimuovere la batteria scaricata sollevando il coperchio del vano batterie posto sul fondo dell'apparecchio. Estrarre le batterie e smettere come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scaricate contattare il negozi dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva la batteria. 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 I SOGLIE

- 1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.
- 2) Premere il tasto "ON/TARE": il display mostra "0 g".
- 3) Procedere con la pesata.
- 4) Lo spennamento è automatico dopo circa 2 minuti di non utilizzo.

#### FUNZIONE TARA

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

- 1) Premere il tasto "ON/TARE": il display mostra "0 g".
- 2) Fare la prima pesata.
- 3) Premere il tasto "ON/TARE" per portare il display nuovamente a "0 g".
- 4) 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 "ON/TARE". Premere il tasto "kg/lb".

Il display indica "0 g" oppure "0 lb 0 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

Le scritte "Err" oppure "E---" sono indicatori di sovrappeso.

#### CARATTERISTICHE TECNICHE

1 batteria al litio 3V CR2032  
Display LCD  
Tolleranza massima: +/- 1%

Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C, RH da 20% a 90%  
Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C, RH da 20% a 90%

**Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso**

**CE** 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 garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impegno ad eventualmente contattare direttamente il produttore.

#### PROCEDURA DI SMALTIMENTO (Dir. 2012/19/Ue-RAEE)



Il simbolo posto sul fondo dell'apparecchio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparecchio, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo al centro di assistenza tecnica specifico situato nella nostra zona, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo al centro di assistenza tecnica specifico situato nella nostra zona, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo al centro di assistenza tecnica specifico situato nella nostra zona, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni.

#### Attention !!!

- **N'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 ce qui est prescrit par le médecin.**

#### MONTAGE ET REMPLACEMENT DE LA PILE

Cette balance fonctionne avec une pile au lithium que l'on peut remplacer.

- 1) Placez une pile de 3V (type CP2032) avec le pôle positif (+) tourné vers le haut dans le compartiment situé au fond de la balance.
- 2) Quand la pile est usée, l'inscription "LOW" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran.

Enlever la pile si la balance ne doit pas être utilisée pendant un certain temps.

Enlever la pile déchargée en la couvrant de la casier des batteries placée sur le fond de l'appareil. Enlever la pile et l'éliminer la comme déchet spécial chez les points de dépôt de l'usine doméstica 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. Utilizzando gli accessori forniti, l'utilizzo di accessori diversi, può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di danno matto al pomeriggio costituisce la base di una corretta alimentazione.

• È consigliabile sedersi a tavola 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.

• Abbina 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, seguisci questi semplici consigli: limitare il consumo di grassi animali, di zuccheri semplici e di dolci da cucina; moderare il consumo di alcool; evitare gli insaccati, i gelati alla crema, cioccolato o panna e i dolci alla crema; la carne magra; preferire l'olio di oliva o di semi al burro; consumare molte verdure fresche e frutta.

• 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 sotterranei d'acqua; un umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

• Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.

• Bilancia per uso domestico.

• È importante prima dell'utilizzo leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze contenute nel presente libretto e conservarle con cura.

• 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, urto, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.

• Tenere l'unità lontana da fonti di calore.

• Pulire la vostra bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.

• Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.

• Non aprire la bilancia per 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 sotterranei d'acqua; un umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

• Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.

• Bilancia per uso domestico.

• È importante prima dell'utilizzo leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze contenute nel presente libretto e conservarle con cura.

• 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, urto, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.

• Tenere l'unità lontana da fonti di calore.

• Pulire la vostra bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.

• Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.

• Non aprire la bilancia per 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 sotterranei d'acqua; un umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

• Tenere lontano l'apparecchio dalla portata dei bambini.

• Bilancia per uso domestico.

• È importante prima dell'utilizzo leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze contenute nel presente libretto e conservarle con cura.

• 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, urto, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.

• Tenere l'unità lontana da fonti di calore.

• Pulire la vostra bilancia con un panno umido, ma senza usare sostanze acide, abrasive, corrosive o solventi chimici.

• Non sovraccaricare la bilancia oltre la sua portata.

• Non aprire la bilancia per 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 sotterranei d'acqua; un umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.</p

