

## 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 può 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 ( forse 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 dolci di inascati, i legati 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 E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE CON CURA.**

**AVVERTENZE**

- La bilancia non necessita di alcuna manutenzione.
- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ad evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. **Non lasciare 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 saturi d'acqua; un'umidità superiore all' 85% di 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 inmisuri 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/ITARE" (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/ITARE".

**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/ITARE" (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/ITARE" 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/ITARE" (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

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 - RAEE)**

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 potenzialmente 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 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 rientrino 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 dita 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 dita 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 Medico Scientifiche), F.A.N.D. (Federazione delle Associazioni Nazionali dei Dietisti), F.I.A.S. (Associazione Nazionale Dietisti Cronici)
- Studio dietetico. La grande guida medica Mondadori, Milano, 2000
- Michael J. Murray, Tutto il corpo in piena salute, Edizioni Red, 2002

## FR Français

Voire 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 soucier 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.
- Combner 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. Il est important de se souvenir qu'avec l'age qui avance, le corps humain semble avoir besoin de moins d'énergie, pour des raisons encore peu claires de nos jours (peut-être cela est dû au fait qu'on réalise une vie moins active); cependant, plusieurs personnes âgées ne réduisent pas leur consommation de nourriture et ont donc la tendance à engraisser. S'habituer à suivre un régime équilibré aide à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir des pathologies, augmenter la vitalité, maintenir le poids-forme!
- Pour essayer d'obtenir un régime équilibré, il faut suivre ces simples conseils: limiter la consommation de 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. Eviter le contact de toute source de chaleur.
- La consommer à l'écart de toute source de chaleur.
- N'employer 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 cors 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/ITARE" (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/ITARE".

**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/ITARE" (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/ITARE" 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/ITARE" (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.

**CARACTERISTIQUES 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%

**Attention!** 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 de n'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)**

Le 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 collecte 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.

**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 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'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 exclúder 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 garanti.** La maison costruttrice declíne toute responsabilité en cas d'événements 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.

**PRÉCAUTIONS D'EMPLI**

- La balance ne nécessite d'aucun entretien.

## 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 lite 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.**

**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 need 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/ITARE" 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/ITARE" 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/ITARE" 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/ITARE" 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/ITARE" 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, proceed with the weighing.

**OVERLOAD**

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

**TECHNICAL FEATURES**

Two 3V lithium batteries CR2032

LCD display

Maximum tolerance: +/-1%

## GB English

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



