

PT Português

Este produto é destinado **para uso doméstico**. Conformance, conforme evidenciado por uma marcação CE no meu aparelho, é sobre a Directiva 2004/108, relativa à CEE compatibilidade Electromagnética.

Este produto é um instrumento electrónico que tenha sido verificada assegurar o estado atául da arte, é para não interferir com outros equipamentos colocado nas proximidades (EMC), deve ser seguro quando usado como mostrado nas instruções de uso. No caso de funcionamento anómalo do aparelho, não se estende uso e, possivelmente, em contacto com o fabricante directamente.

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

Este símbolo na parte inferior do dispositivo indica que a recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos.

No final da vida útil do dispositivo, não remova a mistura de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de recolha colocados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções. Caso o aparelho a ser eliminado tenha dimensões inferiores a 25 cm, e possivel nível-o até um ponto de venda com tamanho superior a 400 mq sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar.

Este procedimento decorrecha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos érealizado com o objectivo de uma politica ambiental objetivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido a presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado,do mesmo algumas de suas partes. Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

GARANTIA

Esta unidade é garantida por 2 anos a partir da data da compra para ser evidenciado pelo selo ou assinatura do comerciante e o recibo que você gastaria de deixar aqui A garantia cobre avarias defeitos da fabricação e não se aplica se o dano causado por uso acidental, uso indevido, negligência ou uso indevido do produto Utilize apenas os acessórios fornecidos, a utilização de outros acessórios pode implicar a perda de garantia. Não abra o aparelho, por qualquer motivo, em caso de abertura ou adulteração, garantia retirada definitivamente. A garantia não se aplica à peças sujeitas a desgaste pelo uso e baterias, quando fornecido.

Após 2 anos da compra, a garantia decada, caso em que a assistência técnica será feita por uma taxa. Sobre assistência técnica, quer como garantia ou de pagamento podem contactar a assistência técnica de serviço. Não é devido a qualquer forma de contribuição para a reparação e substituição de produtos se enquadram em garantia.

Em caso de falhas, o concessionário, NÃO enviar directamente para os leigos. **Todos os reparos de garantia (incluindo a substituição do produto ou sua parte) prolongar a duração do periodo de garantia original do produto a ser substituído.** O fabricante declina qualquer responsabilidade por eventuais danos, directa ou indirecta, a pessoas, bens ou animais, resultantes de qualquer forma de Falha com todos os requisitos indicados no folheto e, especialmente, os avisos sobre a instalação, operação e manutenção. E empresa pode melhorar os seus produtos, sem qualquer advertência ou todos os seus produtos em relação às necessidades de produção, sem envolver responsabilidade pela empresa ou seus revendedores Laica.

BENESSER LAICA, SL

P. Ibd. El Pastorot C/Cataluña, 9-11 - 03640 - Monovar - Alicante - España Tel. 966961040 • Fax 966961046 E-mail: comercial@laicaspain.com • C.I.F. B-53613030

MIAMI

DE Deutsch

ELEKTRONISCHE KÜCHENWAAGE

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. Bredische und nicht ausgeglichene Diäten, welche alle Sorten von Nahrungsmitteln nicht einschließen, sind unbedingt zu vermeiden. Eine der grundlichsten 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/Tag) für diejenigen, die eine schwere Arbeit vornehmen; 30 cal/kg/Tag für diejenigen, die eine durchschnittlich schwere Arbeit vornehmen; und 25 cal/kg/Tag für diejenigen, die eine durchschnittlich schwere Arbeit vornehmen. Wer die notwendigen Mengen zur Befriedigung des täglichen Kalorienbedarfs überschreitet, wird fast unvermeidlich Übergewicht haben, vor allem wenn ertele keine angemessene körperliche Betätigung vornehmen. 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 Mahlensssens zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung auszuwählen 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, auch auch dabei die Farbe, den Geschmack und den Bestand von Nahrungsmitteln 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.
- Um zu versuchen, eine ausgeglichene Diät zu halten, folgende Hinweise beachten: den Verbrauch von tierischen Fetten, einfachen Zuckern und Kochsalz begrenzen; den Verbrauch von Alkohol mäßigen; vermeiden, Wurstwaren, Eiscreme, Schokolade oder Sahne und Süßigkeiten mit Creme zu essen; mageres Fleisch auswählen; Olivenöl oder Samenöl vor demn Butter bevorzugen; viel frisches Gemüse und Obst einnehmen.

**ANNI DI GARANZIA
ANS DE GARANTIE
YEARS GUARANTEE
ANOS DE GARANTIA
ANOS DE GARANTIA
JAHRE GARANTIE
ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΞΗ
ANI DE GARANTIE**



LC19/m - 06/2014

ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEN HANDBUCH ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE VOR DER BENUTZUNG AUFMERKSAM GELESEN WERDEN UND DASS DAS HANDBUCH SORGFÄLTIG AUFWEHART WIRD.

HINWEISE

- Die Waage macht keinerlei Wartung erforderlich.

DE Deutsch

Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt, denn sie ist ein Präzisionsinstrument. Achten Sie deshalb darauf, dass die Waage weder extremen Temperaturschwankungen, noch Feuchtigkeit, Staub oder direktem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Die Einheit nicht leeren lassen oder anstoßen.

- Die Einheit von Werten immer fernhalten.
- Reinigen Sie Ihre Waage mit einem feuchten Tuch, jedoch nie säurehaltigen, scheuernden oder ätzenden Substanzen oder Lösungsmitteln.**
- Die Waage nicht über ihre 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.**
- Selbstmischung bedeutet Kontrolle und nicht Diagnose oder Behandlung. Ungewöhnliche 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 auswechselbaren Lithiumbatterien. Entfernen Sie die Schutzhülle vor Gebrauch von den Batterien. Zwei 3V-Batterien vom Typ CR2032 mit dem Pluspol (+) 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 hebt, das am Boden des Geräts zu finden ist. Die Batterien abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recyceln angegebenen Sammelungspunkten geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterien enthielt. Andererseits, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsdienst, zu Rate ziehen. **Vorsicht: Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder jünger als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.**

GBRAUCHSANWEISUNG

- Die Waage auf einer ebenen und starren Fläche aufstellen.
- Die Taste "ON/TARE" drücken: Das Display zeigt 0 g / 0.000 lb an.
- Die Waegung vornehmen.
- Die Abschaltung erfolgt automatisch nach einer Nichtbenutzung von ein Minuten.

FUNKTION TARA

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

- Die Taste "ON/TARE" drücken: Das Display zeigt 0 g / 0.000 lb an.
- Die erste Wiegung vornehmen.
- Die Taste "ON/TARE" drücken, um das Display erneut auf 0 g / 0.000 lb zu stellen.
- Die zweite Wiegung vornehmen.

TASTE KG/LB

Anhand dieser Taste können Sie die Maßeinheit für das Wiegen einstellen: kg oder lb. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die "ON/TARE" Taste drücken. Drücken Sie die Taste kg/lb. Auf dem Display erscheint "0 g" oder "0.000 lb". Ändern Sie von der einen Maßeinheit zur anderen, indem Sie erneut die Taste kg/lb drücken. Sobald das Display die gewünschte Maßeinheit anzeigt, können Sie mit dem Wiegen beginnen.

ÜBERLASTUNG

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

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN
Z Lithiumbatterien CR2032
LCD-Display
Maximale Abweichung +/- 1%
Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung:
+10°C +50°C; relative Feuchte von 20% bis 90%
Umgebungsbedingungen für den Betrieb:+10°C +40°C; relative Feuchte von 20% bis 90%

Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen

Dieses Produkt ist für Haushaltsgebrauch bestimmt.

Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE-Kennzeichnung beweist 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 Gebrauchsanweisungen angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

ENTSORGUNGSVERFAHREN (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausgestaltungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter feiner Müll sondern als bestimmtes, gesammeltes und spezifisches Müllsammelzentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typs mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbers einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausgestaltungen 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 Misbrauch 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. Diese Periode stimmt mit der gültigen Gesetzgebung überein und 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 Misbrauch vom Produkt entsteht. Ausschließlich die standardgelieferten Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehörteilen kann das Ungültigkeitswerden der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder ausdrücklich geändert, verlor die Garantie endgültig. Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für Batterien nicht gültig, wenn diese letzten standortgemäß bestellt werden. Die Garantie verfallt nach zwei Jahren vom Einkauf. In diesem Fall werden die Serviceeingriffe gegen Zahlung vorgenommen. Für Auskünfte über Serviceeingriffe – 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 des Produktes) werden die Dauer der ursprünglichen Perioden Gültigkeit für den ausgetauschten Produkt nicht verlängern. Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Haustieren ab, welche von der Missachtung der Vorschriften entstehen, welche im zweckmäßigen 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 Vorwarnung ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach dem neuesten Stand der Technik zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

ΕΛΛΗΝΙΚά ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η καινούρια σας ζυγαριά κοζίνας LAICA είναι εξαιρετικής αξιοπιστίας και ακριβείας και δεν χρειάζεται καμία συντήρηση. Διαθέτει οθόνη LCD (υγράν κρυστάλλιν) για την εμφάνιση των μετρήσεων, της ώρας και της λειτουργίας χρονομέτρου. Είναι απαραίτητη όταν **ακολουθείτε μια δίαιτα υγιεινή και ισορροπημένη** και καθιστά **την επεξεργασία των τροφών πολύ ακριβή**. Το ανθρώπινο σώμα, για να λειτουργήσει σωστά, έχει ανάγκη να προσλαμβάνει τροφή με τάξη; πρέπει απορροήσει να απορροούνται όριστικές και μη ισορροπημένες δίαιτες που δεν περιλαμβάνουν όλες τις τροφές. Μια από τις βασικές προϋποθέσεις για τη σωστή διατροφή είναι να ανταποκρίνεται στις θερμιδικές ανάγκες του σώμου; επίσης, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη η ποικιλία των τροφών ούτως οι δίαιτες που αποσκοπάλουν στο τις (έλεος πλάτος τροφές μπορεί να είναι ανεπαρκείς σε ορισμένα βασικά θρεπτικά στοιχεία. Για να εκπληρώσει τη σωσκή ποσότητα των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται ημερησίως, υπολογίζετε πρώτα πόσα είναι οι θερμιδικές ανάγκες του σώματι. Κατά μέσο όρο, η ημερησία θερμιδική ανάγκη, σε σχέση με το βάρος και τη σωματική δραστηριότητα του υποκειμένου, είναι περίπου 40 θερμιδες ανά κιλό την ημέρα (kg/die) για κάποιον που κάνει κούραστκή δουλειά; 30 cal/kg/die για κάποιον που κάνει μέτρια δουλειά; 25 cal/kg/die για κάποιον χωρίς μεγάλη σωματική δραστηριότητα. Όπως υπερέβαινε το απαραίτητο ποσότητα για την κάλυψη των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών, ειδικά αν δεν κάνει κάποια κατάλληλη σωματική δραστηριότητα, οδηγών αναπόφευκτα οδηγείται προς την παχυσαρκία. Αν κάποιος είναι λιποβαρής να συμβουλευτεί το γιατρό και να διατηρήσει ένα σωστό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας καθώς και διατροφή ποικίλη και ισορροπημένη. **Να προσπαθείτε πάντα να ζυγίζετε το τρόφιμά ώστε να καταναλώνετε τη σωστή ημερησία ποσότητα**. Η υπερβολική ή η ανεπαρκής κατανάλωμα **μάς καθυστερώνει τροφής σημαίνει ότι ακολουθείτε μια δίαιτα υγιή και ισορροπημένη. Σε κάθε περίπτωση, επαναλάβετε πάντα μετρήσεις που θα προκύψουν στη δίαιτα, ούτως να είναι για θεραπευτικό σκοπό, πρέπει πάντα να τη αυξήσετε προληπτικά με το γιατρό σας.**

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

- Για να ακολουθήστε μια ισορροπημένη διαία είναι απαραίτητο να μην υπερβώλλετε με την κατανάλωσιν των ίδιων τροφών παρελκοντίζων. Βασικό στοιχείο για περλαβάνδωσιν, στο ελεύθερο χρόνο, είναι να πίνετε περισσότερο νερό παρά τροφής ανάγκη. Μια υγιεινή διαίτα περιέχει επαρκή ποσότητα πρωτεΐνων, υδατοδιαλυτών, λιπών, ινών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, και, φυσικά, νερού. **Να ζυγίζετε πάντα το τρόφιμά ώστε να καταναλώνετε τη σωστή ημερησία μερίδα.**
- Το να τρώτε ολοκληρωμένα μόνο μία φορά τη μέρα είναι, μια άσχημη συνήθεια; καλύτερα να τρώτε μικρά γεύματα παρά ένα μόνο πλούσιο γεύμα. Τρία γεύματα τη μέρα ίσο καλοτάξι στη μέση του πρωινού ή το απόγευμα αποστέλλουν τη δράση ενός σακχάρυ διασπαστικού.
- Συντάσσεται να κόβετε και να χαλαρώνετε τη στιγμή του γευμάτου; η επίσημη ενός άντρου περιβάλλοντος μπορεί να είναι ένα σημαντικό στοιχείο.
- Μην αν βρείτε είτε εύστε συγκεντρωμένοι σε άλλη δραστηριότητα, ενώ βλέπτε τηλεόραση ή ενώ δουλεύετε; έτσι θα αποφεύγετε να τρώτε υπερβολικά χωρίς να το καταλαβαίνετε. Για να δουλεύαίνετε τη διαόκωοια της πέψης συντάσεται να τρώτε αργά και να μασάτε καλά, να πιναίτε το χυμό, τη γυμνα και την σωσία του φαγητού.
- Ό ανα αιτίασες της αύξησης ή έκπτωσης ή διατροφής με τη σωσκή διατροφή είναι, βασική προϋπόθεση για να μπορείτε να αυξήσετε το μεταβολικό καταναλώνόμενo περισσότεροε θερμιδικές και να παραμείνετε σε φόρμα.
- Για να έχετε μια ισορροπημένη διαίτα, ακολουθήστε αυτές τις απλές συμβουλές; περαιοστείτε την κατανάλωσιν ζωικών λίπους, απλών σακχαρών και μαγειρικού αλάτου; μεριάζετε την κατανάλωσιν οινόπνευμαs; αποφύγετε το λουκάνικο, το παιχνίδι με κρέμα γλυκότυ, τη σοκολάτα ή το ψμάκι και το γλυκό με κρέμα γλυκότυ; διαλέξτε κρέας χωρίς λίπος; προτιμήστε το ελαιόλαδο ή το σπερολάδο για το βούτυρο, καταναλώνετε πολλά φρέσκα λαχανικά και φρούτα.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΥΠΟ ΠΕΡΙΧΕΙΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΕΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Η ζυγαριά δε χρειάζεται καμία συντήρηση.
- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή, είναι όργανο ακριβείας. Συνεπώς, να προσέχετε να μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, σε υγρασία, σε χτυπήματα, σε σόκη και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέξτε να μη σας πέσει από το χέρι ο μονάδι και να μην υποστεί χτύπημα.

- Έχετε τη μονάδι μακριά από πηγές θερμότητας.
- Νε καθαρίζετε τη ζυγαριά σας με υγρά πινάκι, αλλά να μη χρησιμοποιείτε όξενες ουσίες, λευκαντικά, διαβρωτικά ή γλυκωτά υαυάγια.**
- Μη βάζετε πάνω στη ζυγαριά οβείες πέρο από την αντοχή της.
- Μην ανοίγετε τη ζυγαριά για κανένα λόγο. Σε περίπτωση που την ανοίξετε ή τη ακαλείτε η εγγύηση ακυρώνεται.
- Απευθύνεστε στον αντιπρόσωπο για κάθε διενέργεια συντήρησης.
- Προσέξτε να μη θεραδούσαν ποτέ υγρά μέσα στο σώμα της ζυγαρίας. Η σωσκευή αυτή δεν είναι βλαβερή. Μην φοβάστε και μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε μέση γεύστα νερού; μια υγρασία μεγαλύτερη από 85% ή η επαφή με νερό ή άλλα υγρά μπορεί να προκαλέσει ακουρασμία και να προκαλέσει πρόβλημα στη σωστή λειτουργία της ζυγαρίας.
- Να έχετε τη σωσκευή μακριά από παιδιά.
- Ζυγαριά για οικιακή χρήση.

Προσοχή!!!

Μην κρηνάζετε ποτέ μια δίαιτα από μόνοι σας. Να συμβουλευθείτε πάντα το γιατρό ή το διαίτολογο. Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι διάγνωση ή θεραπευτική αγωγή. Οι συνθήτιστες τιμές πρέπει να συζητήσεται πάντα με τον προσωπικό γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείται η διαόκωοια ο οινόθηπτοςε φόρμακού που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.

ΤΟΠΘΘΕΤΗΣΗ/ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΗΡΙΑΣ

Η παραιοσία ζυγαριά λειτουργεί με μπαταρία λθίου μωυ χρήσης. Τοποθετήστε 2 μπαταρία των 3V τύπου CR2032 στον ειδικό χώρο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαρίας προσέχοντας να τοποθετηθούν οι πόλοι σωστά υποδεικνύεται. Όταν η μπαταρία είναι εκφορτισμένη, εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη "LO" ή το σύμβολο της μπαταρίας. Αφαιρέστε τις μπαταρίες εκ δε χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για να αφαιρέσετε τις εκφορτισμένες μπαταρίες ανασηκώστε το κάλυμα της οθόνης των μπαταριών που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σωσκευής. Αφαιρέστε τις μπαταρίες και απορρίψτε τις στα ειδικά απορριμμάτα στα δηλωθέντα σημεία ολιούθηπτοςε ανακύκλωσιν. Για περισσότεροε πληροφορίες σχετικά με την απόρριψη των εκφορτισμένων μπαταριών επικοινωνήστε με το κατάστημα από όπου αγοράσάτε τη σωσκευή ή οποία περαιοεί τις μπαταρίες, με το Δήμο ή με τις τοπικές υπουστήτισες διάθεσής απορριμμάτων. **Προσοχή: Για μεγαλύτερη ασφάλεια, τα παλιά κάτω των 12 ετών δεν πρέπει να αφαιρούν τις μπαταρίες.**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σκήνη επιπόνοια.
- Πατήστε το κουπάι "ON/TARE", η οθόνη δείχνει 0 g / 0.000 lb.
- Προχωρήστε στο ζύγωμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ TARE

Η λειτουργία TARE σας επιτρέπτε να χρησιμοποιήστε αποδοτικότε τη στιγμή την οθόνη και να πραγματοποιήσετε περισσότερο ζυγίσματα χωρίς να απομακρύνετε το υλικό που έχουν ήδη ζυγιστεί στη ζυγαριά.

- Πατήστε το κουπάι "ON/TARE". Περιμένετε λίγο δευτερόλεπτα κ όταν η οθόνη δείξει 0 g / 0.000 lb η ζυγαριά είναι έτοιμη για το ζύγωμα.
- Κάντε το πρώτο ζύγωμα.
- Πατήστε το κουπάι "ON/TARE" για να φέρετε την οθόνη ξανά στο 0 g / 0.000 lb.
- Προχωρήστε στο δεύτερο ζύγωμα.

ΚΟΥΠΙΑ KG/LB

Με το κουπάι αυτό, μπορείτε να επιλέξετε τη μονάδι μέτρησης για το ζύγωμα: kg (κύβω) ή lb (λίμπες). Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουπάι "ON/TARE". Πατήστε το κουπάι kg/lb με το δείκτη. Η οθόνη δείχνει "0g" ή "0.000 lb". Κομμάτι από τη μία μονάδι μέτρησης που επιλέξετε, προχωρήστε στο ζύγωμα.

ΥΠΕΡΒΑΡΟ

Το σημάδι "Err", "E---" ή "0-Ld" σημαίνουν βάρος πέραν του επιτρεπτού.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
2 μπαταρία λθίου των 3V τύπου CR2032
Οθόνη υγράν κρυστάλλιν (LCD)
Μέγιστη αγωγή: +1-1%

ΕΛΛΗΝΙΚά ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Συνθήκες περιβάλλοντος όταν είναι αποθηκευμένη: +10°C +50°C, Σ.Υ. 20/90%
Συνθήκες περιβάλλοντος όταν βρίσκεται σε λειτουργία: +10°C +40°C, Σ.Υ. 20/90%

A Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης.

Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σώμα της ΕΕ πάνω στη σωσκευή, 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 εξασφαλίζεται, με το τωρινό επίπεδο των τεχνικών γνώσεων, τόσο το ότι δε θα παρεμποδίζει άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι είναι ασφαρές να χρησιμοποιηθούν κοντά σε ηλεκτρικά συστήματα που ελέγχονται από αόβλη χρήση. Σε περίπτωση που η σωσκευή έχει μια ανεπιθύμη συμπεριφορά, συζητήστε τη χρήση της και αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατευθείαν με τον κατασκευαστή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σωσκευής υποδεικνύει την ξεχωριστή απομάκρυνση των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων. Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της σωσκευής, μην την πετάξετε σε βλαβερή σπαράκι μολύκτο απορριμμάτα, αλλά φροντίστε τη στα ειδικά κέντρα απομάκρυνής που βρίσκονται στην περιοχή σής ή επιστρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά τη αγορά μίας καινούριας σωσκευής ίδιου τύπου και με τις ίδιες λειτουργίες.

Αν η σωσκευή πρώτα διαθέσει είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ. μπορείτε να το παραδοθείτε σε ένα σημείο πώλησης με διαστάσεις άνω των 400 τμ. Χωρίς υπερωσώρη αγοράς νέας παραιοσίας διάταξής αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής απομάκρυνής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προσωπική μέριμνή περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή τινων ανεπιθύμητων στην γύοια των ανθρώπων που θα προκαλούσαν από την παραιοσία επικινδύνων ουσιών στο μηχανήματα αυτό ή από εσφαλμένη χρήση αυτού ή μέρου τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρριψή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παραιοσία σωσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με φορηογία ή υπογραφή του αντιπροσώπου και με τη απόδειξη πλήρωσής που θα φροντίσετε να έχετε αυνημένη εδώ. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδίωτη 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 ο βλάβος έχουν προκύψει από ακατάλληλη χρήση, από κακή συντήρηση ή από αόβλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιήστε μόνο τα εξαρτήματα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτήματων μπορεί να επιφέρει ακούωσιν της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη σωσκευή ή αντικαταστάσεται που προϊόντος ή ενός εξαρτήματος του), δε θα παρατηρήουν τη διάρκεια της παραιοσίας της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατασκευαστική σπαράκι απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικία εξ ερατίας της μη τήρησης ούων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγιών και που φερθούν, ειδικά, τις προδιαποθήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της σωσκευής. Η επιμέλεια Laica, εφόσον ασχολείται συνεχώς με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καφ ολοκληρωτή ή εν μέρη το δικαίωμα σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνάπτεται ευθύνη εκ μέρους της επιμέλεια ή των αντιπροσώπων της.

RO Română

CÂNTAR ELECTRONIC DE BUCĂTĂRIE

Noul cântar pentru bucatărie LAICA este extrem de precis și va ne arde nevoie de întreținere. Dotat cu afișaj electronic LCD pentru vizualizarea greutății, a orei și a funcției timer. **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. Dieta este drastică și dezechilibrată care includ elemente nutritive trebuie evitate. O alimentație corectă trebuie să conțină nivelul de energie potrivit pentru ficare persoană. Mai trebuie decât atât, trebuie luată în considerare varietatea de alimente, deoarece, dietele care conțin același tip de alimente nu au principii nutrițive.

Pentru a estima cantitățile de alimente necesare pentru a și, trebuie calculată funcția normală a corpului uman trebuie hrănit în mod regulat. Dieta este drastică și dezechilibrată care include elemente nutritive trebuie evitate. O alimentație corectă trebuie să conțină nivelul de energie potrivit pentru ficare persoană. Mai trebuie decât atât, trebuie luată în considerare varietatea de alimente, deoarece, dietele care conțin același tip de alimente nu au principii nutrițive.

Pentru a estima cantitățile de alimente necesare pentru a și, trebuie calculată funcția normală a corpului uman trebuie hrănit în mod regulat. Dieta este drastică și dezechilibrată care include elemente nutritive trebuie evitate. O alimentație corectă trebuie să conțină nivelul de energie potrivit pentru ficare persoană. Mai trebuie decât atât, trebuie luată în considerare varietatea de alimente, deoarece, dietele care conțin același tip de alimente nu au principii nutrițive.

Orice schimbare de calitate și cantitate în dietă, în special dacă este făcută în scopuri terapeutice, trebuie întotdeauna 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, negliând astfel elementele esențiale conținute în alte