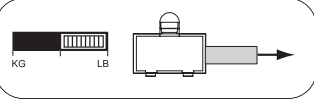


MISE EN SERVICE

Dessous du pèse-personne.

- Choisir livres (LB) ou kilogrammes (KG).
- Retirez la languette rouge du boîtier des piles.
- Placez le pèse-personne sur une surface d'aplomb.



RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

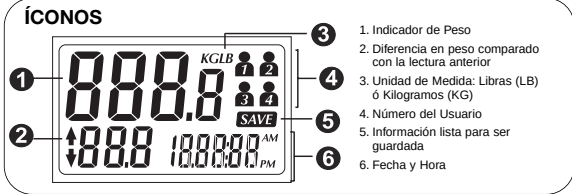


- Pesez et tenir la touche «**SET/SAVE**» jusqu'à ce que l'heure clignote.
- Pesez ou tenir la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour choisir L'HEURE.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**».
- Pesez ou tenir la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour choisir les MINUTES.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**».
- Pesez sur la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour choisir AM ou PM.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**». L'horloge est maintenant ajustée.



- Pesez ou tenir la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour choisir le MOIS.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**».
- Pesez ou tenir la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour choisir le JOUR.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**».
- Pesez ou tenir la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour choisir L'ANNÉE.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**». Vous avez maintenant complété l'ajustement de l'heure et de la date.

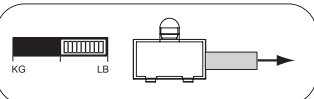
Remarque: L'afficheur s'éteint automatiquement après 20 secondes si aucune touche n'est utilisée.



CONFIGURATION INITIALE

Parte trasera de la balanza

- Seleccione libras (LB) ó kilogramos (KG).
- Retire la lengüeta roja del compartimiento de las pilas.
- Coloque la balanza sobre una superficie plana. Es preferible una superficie firme para mayor precisión.



PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA



- Mantenga presionado el botón «**SET/SAVE**» hasta que la hora comience a titilar.
- Pulse ó mantenga presionado el botón «**SCROLL/HISTORY**» para seleccionar la HORA deseada.
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar.
- Pulse ó mantenga presionado el botón «**SCROLL/HISTORY**» para seleccionar los MINUTOS deseados.
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar.
- Pulse el botón «**SCROLL/HISTORY**» para seleccionar "AM" ó "PM".
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar la información del reloj. Ahora su reloj está configurado.



- Pulse ó mantenga presionado el botón «**SCROLL/HISTORY**» para seleccionar el MES deseado.
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar.
- Pulse ó mantenga presionado el botón «**SCROLL/HISTORY**» para seleccionar el DÍA deseado.
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar.
- Pulse ó mantenga presionado el botón «**SCROLL/HISTORY**» para seleccionar el AÑO deseado.
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar.

NOTA: La balanza se apagará automáticamente después de 20 segundos si no se presiona ningún botón.

UTILISATION DU PÈSE-PERSONNE MONITEUR DE POIDS

A. SUIVI DE VOTRE POIDS À LONG TERME

- Pesez la touche d'utilisateur appropriée. L'écran affichera l'heure et la date pour ensuite se calibrer «**CRL**» et montrer «**0.0**» ainsi que «**LB**» ou «**KG**».
- Montez sur le pèse-personne en plaçant vos pieds de façon à répartir votre poids aussi uniformément que possible. L'afficheur clignotera «**---**» plusieurs fois avant d'afficher votre poids. Restez immobile en lisant l'afficheur.
- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**» pour sauvegarder votre information. L'afficheur montrera votre poids et alternera entre l'heure et la date pour un moment avant de se recalibrer «**CRL**» et de montrer «**0.0**».

Remarque: L'afficheur s'éteint automatiquement après 20 secondes si aucune touche n'est utilisée.

B. OBTENIR VOTRE POIDS SANS CHOISIR UNE TOUCHE USAGER

- Pesez sur le coin inférieur du pèse-personne avant chaque usage. Le pèse-personne se calibrera «**CRL**» pour ensuite afficher «**0.0**» ainsi que «**LB**» ou «**KG**».
- Montez sur le pèse-personne en plaçant vos pieds de façon à répartir votre poids aussi uniformément que possible. L'afficheur clignotera «**---**» plusieurs fois pour environ 3 secondes avant d'afficher votre poids. Restez immobile en lisant l'afficheur.

Si vous voulez sauvegarder le poids affiché, DESCENDEZ DU PÈSE-PERSONNE. Pesez sur la touche d'usager appropriée. Et pesez sur la touche «**SET/SAVE**» pour sauvegarder l'information.

Remarque: L'afficheur s'éteint automatiquement après 20 secondes si aucune touche n'est utilisée.

MESSAGES D'ERREUR

Si «**E**» s'affiche au niveau supérieur :

- Vous avez peut-être monté sur le pèse-personne avant que l'afficheur ne montre «**0.0**».
- Le pèse-personne n'arrive pas à détecter un poids stable. Restez immobile.
- Le poids est supérieur à la portée maximale du pèse-personne. (150 kg /330 lb)

Si «**E**» s'affiche au niveau inférieur :

- La différence entre votre poids précédent et votre poids actuel est de plus de 100 lb ou kg.

ENTRETIEN DU PÈSE-PERSONNE

Dépoussiérer régulièrement votre pèse-personne avec un chiffon sec.

UTILIZACIÓN DE LA BALANZA DE MONITOREO DE PESO

A. MONITOREO DEL PESO

- Pulse el botón con el número del usuario deseado. La balanza mostrará HORA y FECHA, luego se calibrará «**CRL**» y a continuación mostrará «**0.0**» con «**LB**» ó «**KG**».
- Párese sobre la balanza y coloque sus pies de tal forma que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma. La pantalla titulará «**---**» por aproximadamente 3 segundos y luego mostrará su peso. No se mueva durante este proceso.
- Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardar la información. La pantalla mostrará el PESO, luego alternará entre la FECHA y la HORA, y finalmente se recalibrará «**CRL**» y mostrará «**0.0**».

NOTA: La balanza se apagará automáticamente después de 20 segundos si no se presiona ningún botón.

B. USO DE LA BALANZA SIN SELECCIONAR UN NÚMERO DE USUARIO

- Pulse con el pie en una de las esquinas inferiores de la balanza. La balanza se calibrará «**CRL**» y luego mostrará «**0.0**» con «**LB**» ó «**KG**».
- Párese sobre la balanza y coloque sus pies de tal forma que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma de la balanza. La pantalla titulará «**---**» por aproximadamente 3 segundos y luego mostrará su peso. No se mueva durante este proceso.

Si desea guardar su información, BAJESE DE LA BALANZA. Pulse el botón con su número de usuario. Pulse el botón «**SET/SAVE**» para guardarla.

NOTA: La balanza se apagará automáticamente después de 20 segundos si no se presiona ningún botón.

CORRECCIÓN DE FALLAS

Si aparece «**E**» en la línea superior de la pantalla:

- Probablemente se paró sobre la balanza antes de que ésta mostrara «**0.0**».
- La balanza no pudo detectar su peso. No se mueva mientras se está pesando.
- Se excedió la capacidad de la balanza (330 lb/150 kg).

Si aparece «**E**» en la línea inferior de la pantalla:

- La diferencia entre los datos previamente almacenados y la actual es mayor a 100 lb ó kg.

CUIDADO DE LA BALANZA

Periódicamente limpie la superficie de su balanza con un paño SECO.

AFFICHAGE DES RÉSULTATS SAUVEGARDES (HISTORIQUE)

- Pesez sur la touche d'usager appropriée.

- Pesez sur la touche «**SCROLL/HISTORY**» pour voir la liste des dossiers sauvegardés.

Remarque : L'afficheur s'éteint automatiquement après 20 secondes si aucune touche n'est utilisée.

REPROGRAMMATION – TAILLE ET HISTORIQUE D'UN UTILISATEUR

AVERTISSEMENT Cette procédure effacera les dossiers de l'usager choisi.

- Pesez sur la touche «**SET/SAVE**» et la touche user appropriée simultanément. Lorsque la mémoire est effacée, l'afficheur clignotera une valeur automatique. Le pèse-personne se calibrera «**CRL**» pour ensuite afficher «**0.0**» ainsi que «**LB**» ou «**KG**».

REPROGRAMMATION TOTALE

AVERTISSEMENT Toutes les données seront perdues et ne pourront être récupérées.

- Assurez-vous que le pèse-personne est fermé.

- Ouvrir le couvre-piles.
- Insérez la pointe d'une aiguille ou d'un crayon dans le petit trou près du crochet de verrouillage et pesez pour 3 secondes. Le pèse-personne est maintenant remis à zéro.

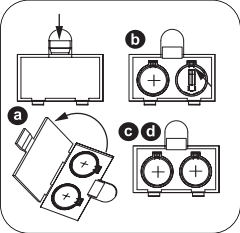
REEMPLACER LES PILES

Cette unité inclut deux (2) piles lithium CR2032 3 volt de longue durée. Quand «**LO**» s'affiche, remplacez les deux piles.

ATTENTION Retirer les piles effacera la date et l'heure mais n'affectera pas les informations en mémoire.

REMPLACEMENT DES PILES

- Repérez le couvre-piles à l'arrière du pèse-personne. Poussez le crochet de verrouillage et soulevez le couvercle.
- Poussez sur le connecteur argenté pour libérer chaque pile. Inclinez le pèse-personne pour permettre à la pile de tomber.
- Insérez fermement 2 nouvelles piles.
- Remplacez le couvre-piles.
- Programmez l'heure et la date. (Voir AJUSTER L'HEURE ET LA DATE)



! LES VARIATIONS DE VOTRE POID DURANT LA JOURNÉE OU D'UN JOUR A L'AUTRE SONT NORMALES.

ATTENTION Un poids supérieur à la portée maximale de 150 kg (330 lb) risque d'endommager le pèse-personne. Ce produit est conçu exclusivement pour un usage personnel, non pour un usage commercial ou industriel. Le pèse-personne n'est pas étanche, évitez de l'exposer à une humidité excessive.

REVISIÓN DE REGISTROS ALMACENADOS (HISTORIA)

- Pulse el número del usuario deseado.

- Pulse el botón «**SCROLL/HISTORY**» para ver cada uno de los registros almacenados.

NOTA: La balanza se apagará automáticamente en 20 segundos si no se presiona ningún botón.

ELIMINACIÓN DEL HISTORIAL DE UN USUARIO

AVERTENCIA Este proceso eliminará de la memoria los registros del usuario seleccionado.

- Presione simultáneamente el botón «**SET/SAVE**» y el botón del número de usuario deseado. La balanza se calibrará «**CRL**» y luego mostrará «**0.0**» con «**LB**» ó «**KG**».

ELIMINACIÓN TOTAL DE LA MEMORIA DE LA BALANZA

AVERTENCIA Toda la información será eliminada y no podrá ser recuperada.

Asegúrese que la balanza esté apagada.

- Retire la cubierta de las pilas.

- Utilizando un afilador ó instrumento puntiagudo, presione durante 3 segundos el botón localizado dentro del pequeño orificio cerca de la orilla del compartimiento. La memoria de la balanza será borrada completamente.

PILAS

Esta balanza incluye dos (2) pilas de litio CR2032 de 3 Voltios de larga duración. Cuando aparezca «**LO**» en la pantalla, reemplace ambas pilas.

PRECAUCIÓN Al retirar las pilas, no se pierde la información almacenada. Únicamente la Fecha/Hora requerirá ser ajustada nuevamente.

Reemplazo de las pilas

- Localice la cubierta de las pilas en la parte trasera de la balanza. Presione la lengüeta y retire la cubierta de las pilas.
- Presione cada pequeña lengüeta metálica para liberar la pila respectiva mientras sostiene la balanza inclinada para que la pila salga de su casilla.
- Inserte 2 pilas nuevas, presionándolas firmemente en su respectiva casilla.
- Coloque nuevamente la cubierta de las pilas.
- Configure la Hora/Fecha (Vea PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA)

! ES NORMAL QUE EL PESO VARIE DURANTE EL DÍA, Y DE UN DÍA PARA OTRO.

PRECAUCIÓN Un peso mayor a la capacidad de la balanza (330 lb/150 kg) puede dañar su unidad. Este producto está diseñado para uso personal únicamente, no para uso comercial ni industrial. Esta unidad no es resistente al agua. Evite el humedad excesiva.

Une vie Saine

La santé et le conditionnement physique ne se résument pas à compter les calories et éviter les lipides (gras). C'est trouver un équilibre entre l'exercice et une alimentation saine. Ni la diète ou l'exercice par eux-mêmes ne peuvent vous donner les résultats qui deviennent possibles en jumelant les deux approches.

Pour développer un meilleur style de vie, vous devez vous fixer des objectifs de conditionnement atteignables et limiter votre consommation calorique peut importe leur origine (protéines, lipides, etc).

Quand vous entamez une diète, vous perdez du poids mais vous perdez aussi de la masse musculaire et osseuse. Il serait beaucoup plus bénéfique de réduire vos calories en améliorant votre alimentation et en incluant un exercice physique régulier pour perdre du poids en brûlant de la graisse. L'exercice physique améliore non seulement votre sensation de bien-être mais aussi votre circulation, réduit votre stress et augmente votre métabolisme. Développez une routine de conditionnement physique et une diète idéale pour vos besoins, votre corps et votre état de santé. Bientôt, grâce à ces changements, vous allez améliorer votre bien-être et votre apparence.

Comment un Surpoids Peut-il Affecter Ma Santé?

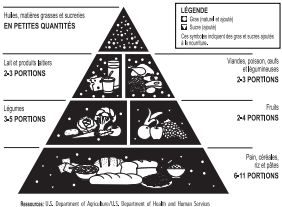
Un surpoids peut vous mettre en danger de développer des problèmes de santé comme:

- Diabète type II
- Hypertension
- Maladies du coeur et accidents cerebro-vasculaires (ACV)
- Certains cancers
- Apnée du sommeil (absence intermittente de respiration pendant le sommeil)

Consultez votre médecin pour plus d'informations.

Conseils de nutrition

- Assurez-vous que votre consommation journalière de calories venant de lipides (gras) soit inférieure à 30% de votre total avec moins de 10% venant de graisses saturées.
- Ne pas sauter de repas. Mangez plutôt de plus petites portions à chaque repas et utilisez des collations à faible teneur calorique entre les repas pour contrôler votre appétit.
- Lisez les étiquettes sur les aliments et suivez les indications quant aux portions.
- Mangez moins les jours de faible activité physique et plus les jours où vous faites un exercice vigoureux.
- Suivez les indications du Guide Alimentaire du USDA pour développer une alimentation saine.



Conseils d'Activité Physique

- Fixer des buts. Mettre sur papier vos objectifs court et long terme.
- Faire en sorte que l'activité physique devienne une habitude. Choisissez une période à chaque jours, même 30 minutes et persévérez.
- Variez vos activités physiques pour éviter le burnout.
- Trouvez un partenaire. Faire de l'exercice en équipe aide la motivation.

Remarque: Les informations dans cette brochure ne devraient pas prendre la place des conseils de votre médecin ou de votre conseiller en conditionnement physique. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice ou de perte de poids. Les résultats peuvent varier pour chaque individu. **Health o meter®** ne prend aucune responsabilité pour les résultats individuels ou pour toute information venant d'un tiers parti.

Una Vida Saludable

Una buena salud y condición física no solo se logra contando las calorías y reduciendo el consumo de grasas en su dieta alimenticia. Consiste en una combinación balanceada de una buena alimentación y un ejercicio adecuado. Realizar solamente una dieta o exclusivamente ejercicio no le darán los resultados que la combinación de ambos le brinda. Para lograr un estilo de vida saludable, debe fijar metas realistas y reducir la cantidad de calorías que consume, sin importar de donde provienen (proteínas, carbohidratos, etc.).

Realizar dietas para perder peso origina la pérdida de tejido óseo y muscular beneficioso. Es preferible reducir la cantidad de calorías e ingerir alimentos más saludables, además de incluir rutinas regulares de ejercicio para perder peso al quemar la grasa acumulada. El ejercicio le hará sentir mejor ya que aumenta el metabolismo, mejora la circulación de la sangre y reduce el estrés. Los músculos queman grasa, tanto cuando se encuentran haciendo ejercicio, como cuando se encuentran en reposo. Desarrolle un plan de ejercicios y dieta alimenticia apropiado para sus necesidades, complexión y condición general de salud. En corto tiempo verá como esta poderosa combinación le hará sentir y lucir mejor.

¿Cómo afecta a mi salud el peso extra?

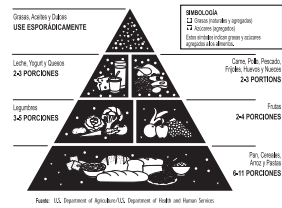
El peso extra aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como:

- Diabetes Tipo 2 (Azúcar alta en la sangre)
- Alta presión arterial
- Infartos y enfermedades cardíacas
- Algunos tipos de cáncer
- Apneas de sueño (cuando deja de respirar por cortos periodos de tiempo mientras duerme).

Consulte a su médico para mayor información.

Consejos útiles para la Alimentación

- Asegurese de que las calorías diarias provenientes de grasa no excedan el 30%, con un máximo del 10% de grasa saturada.
- ¡Nunca se salte sus comidas! Mejor ingiera porciones apropiadas en cada comida y alimentos bajos en calorías entre comidas para ayudar a saciar el hambre.
- Lea las etiquetas en la comida y el tamaño de las raciones recomendadas.
- Balancee el consumo de calorías con su nivel de actividades. Coma menos en los días con menor actividad y más en los días con ejercicio riguroso.
- Siga la pirámide de alimentos publicada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Consejos útiles para el ejercicio

- Fije objetivos y escriba las metas que quiere alcanzar a corto y largo plazo
- Haga ejercicio habitualmente. Aparte un periodo determinado cada día – aun cuando solo sean 30 minutos.
- Varie su rutina de ejercicios y sus actividades para evitar desmotivarse.
- Solicite la ayuda de un amigo. El ejercicio en grupo ayuda a mantener la motivación.

NOTA: No es el objetivo de este material el reemplazar los consejos de su médico o entrenador. Por favor consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o de reducción de peso/grasa. La pérdida de peso individual puede variar dependiendo de cada persona. **Health o meter®** no será responsable por los resultados individuales, ni por ninguna aseveración realizada por terceras personas.