Health o meter®

WEIGHT MONITORING SCALE

User's Manual

Model HDM585

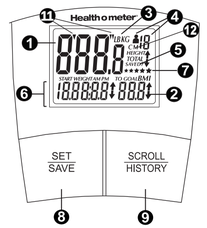


PLEASE READ CAREFULLY AND SAVE

Congratulations on your purchase of this Health o meter® weight monitoring scale. It is so much more than just a scale! You can monitor your Body Mass Index (BMI), weight, weight changes and progress to your personal goal. It stores personal information for up to 4 different users. Also, you can save up to ten records for each user.

The Health o meter® weight monitoring scale can help you in achieving your physical best by providing body weight readings and monitoring your weight over time.

KEYS AND ICONS

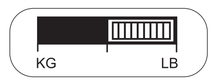


1. Weight/Height Readout
2. Goal, BMI, difference in weight compared to goal, and change from previous reading.
3. Unit of Measure: Pounds (LB) or Kilograms (KG)
4. User number and memory indicator
5. Information ready to be saved
6. Time/Date, start weight and difference in weight compared to previously saved weight
7. Progress tracking stars
8. SET/SAVE button
9. SCROLL/HISTORY button
10. User buttons
11. Height displayed in feet and inches
12. Height displayed in Centimeters

FIRST TIME SETUP

Back of the Scale

1. Select pounds (LB) or kilograms (KG)
2. Place the scale on a flat surface. A hard surface is best for maximum accuracy.

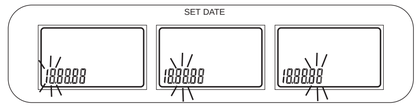


ADJUSTING TIME AND DATE



1. Hold down the "SET/SAVE" button until the HOUR starts blinking.
2. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired HOUR.
3. Press the "SET/SAVE" button. MINUTES will start blinking.
4. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired MINUTES.

5. Press the "SET/SAVE" button. "AM" or "PM" will start blinking.
6. Press the "SCROLL/HISTORY" button to choose "AM" or "PM".
7. Press the "SET/SAVE" button. Now your clock is set.



8. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired MONTH.
9. Press the "SET/SAVE" button.
10. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired DAY.
11. Press the "SET/SAVE" button.
12. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired YEAR.
13. Press the "SET/SAVE" button. You have setup time and date.

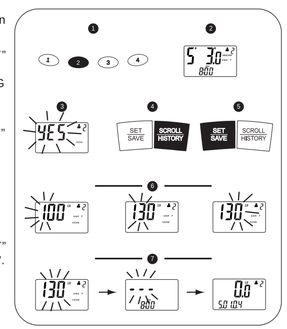
PROGRAMMING/RESETTING YOUR PROFILE

1. Press and hold the desired user button until the height icon starts flashing.
2. Press the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired FEET (or CENTIMETERS in KG mode). Then press the "SET/SAVE" button.
3. Press the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired INCHES. Then press the "SET/SAVE" button. "YES" will start blinking.

Now you are ready to set your weight goal.

4. Press the "SCROLL/HISTORY" button to select "YES" or "NO".

NOTE: You can set a goal (by selecting "YES") or just track your weight (by selecting "NO").



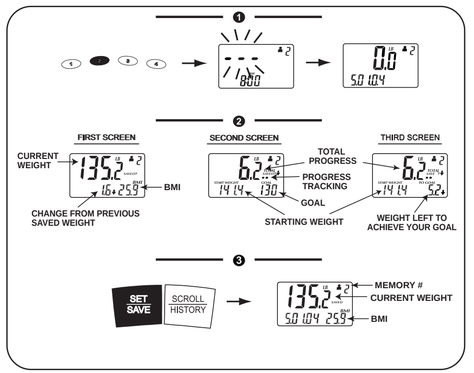
5. Press the "SET/SAVE" button to store your selection.
6. Now enter your desired goal weight. Scroll to choose your desired weight and press the "SET/SAVE" to store it.

NOTE: Each digit is set separately, until you have programmed your goal weight.

7. The display will flash "SAVED" twice, followed by "- - -". Then the scale will calibrate to "0.0" with either "LB" or "KG".
8. Your goal has been saved and the scale is ready for use.

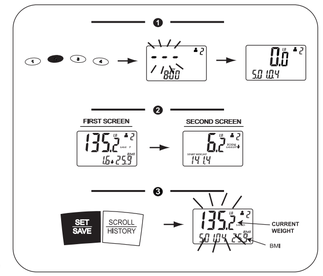
USING YOUR WEIGHT MONITORING SCALE

A. MONITORING YOUR WEIGHT OVER TIME AND COMPARING IT TO YOUR GOAL.



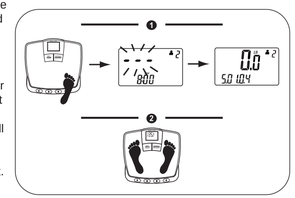
1. Press one of the "USER" buttons. Display will show TIME and DATE; then it will calibrate ("- - -") and will show "0.0" with either "LB" or "KG"
2. Step on the scale and position your feet in a manner that will distribute your weight evenly over the entire scale platform. Stand still while reading the display. Three screens will be displayed.
3. Step off the scale and press the "SET/SAVE" button to save your reading.

B. MONITORING YOUR WEIGHT OVER TIME WITHOUT SETTING YOUR GOAL



1. Press one of the "USER" buttons. Display will show TIME and DATE; then it will calibrate ("- - -") and will show "0.0" with either "LB" or "KG".
2. Step on the scale and position your feet in a manner that will distribute your weight evenly over the entire scale platform. Stand still while reading the display. Two screens will be displayed.
3. Step off the scale and press the "SET/SAVE" button to save your reading.

C. WEIGHING WITHOUT SELECTING A USER BUTTON



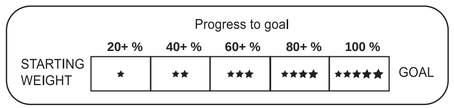
1. Tap on the scale platform. The scale will calibrate "- - -", and then will display "0.0" and either "LB" or "KG".
2. Step on the scale and position your feet in a manner that will distribute your weight evenly over the entire scale platform. The LCD display will flash "- - -" several times for approximately 3 seconds before displaying your weight. Stand still while reading the display.

If you would like to save your reading (only if your profile has been set):

1. STEP OFF THE SCALE.
2. Press the "USER" button where you want to save the information.
3. Press the "SET/SAVE" button to save it.

TRACKING YOUR PROGRESS

The display will award you up to five stars based on your progress:

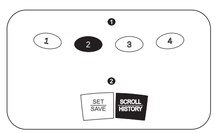


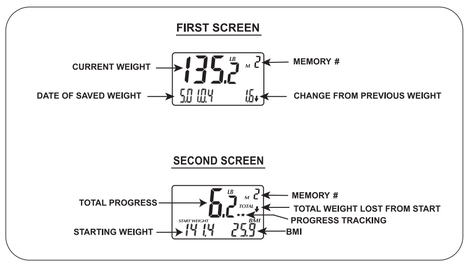
For example, when you achieve 20 % of the difference between your start weight and your goal, one star will be shown. When you achieve 40%, 2 stars will be shown, and so forth until you reach your goal.

REVIEWING SAVED RECORDS (HISTORY)

NOTE: Two screens will be displayed for each record.

1. Press the desired "USER" button.
2. Press the "SCROLL/HISTORY" button to scroll down the list of saved records.



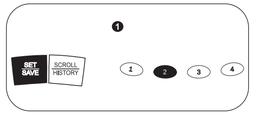


RESETTING AN INDIVIDUAL USER'S HISTORY DATA

WARNING! This process will erase the records for the selected user.

NOTE: You will be prompted to reset your height and goal.

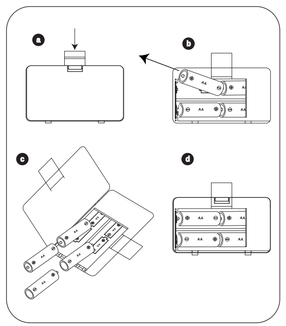
1. Press the "SET/SAVE" button and a "USER" button at the same time for 3 seconds. All your history will be erased. The scale will prompt you to reset your profile. For further instructions, please see page 2.



REPLACING THE BATTERIES

This unit includes four (4) AA batteries. When "Lo" appears on the display, replace all batteries.

CAUTION Removing the batteries will reset the Date and Time but the recorded data will not be affected.



Battery Replacement

a) Locate the battery cover on the back of the scale. Push the locking tab and pull the battery cover up.

b) Use the tip of a pen to loosen each battery. Hold the scale at an angle to allow the batteries to slide out.

c) Insert four new batteries, pressing them firmly into their slot.

d) Replace the battery cover.

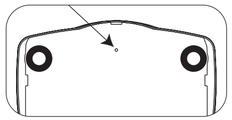
e) Set the Time/Date (see ADJUSTING TIME AND DATE).

COMPLETELY RESETTING THE SCALE

CAUTION All data will be lost. Erased data cannot be recovered.

Make sure the LCD display is turned off.

1. Turn the scale over.
2. Using a pin, press the button inside the small hole located near the top for 3 seconds. The scale's memory has been reset.



TROUBLESHOOTING

If "E" appears on the upper row of the display:

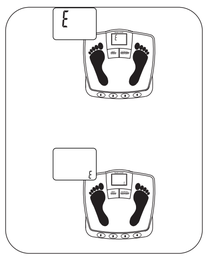
- You may have stepped on the scale before it displayed "0.0"
- The scale cannot detect a stable weight. Stand still while weighing.
- The load has exceeded the scale's capacity (400 lb/182 kg).

If "E" appears on the lower row of the display:

- The BMI is out of range (5 - 70).

NOTE: Display will turn off automatically in 20 seconds if no key is pressed.

IT IS NORMAL FOR YOUR WEIGHT TO VARY DURING THE DAY AND FROM ONE DAY TO ANOTHER.



CARING FOR YOUR SCALE

Periodically wipe the scale surface down with a DRY cloth to remove dust.

CAUTION Weight exceeding the capacity (400 lb/182 kg) may damage your scale. This product is designed for personal use only. Not for commercial or industrial use. This unit is not waterproof; avoid contact with excessive moisture.

YOUR HEALTHY LIFESTYLE

Health and fitness isn't just about counting calories and cutting fat out of your diet. It is about a balanced combination of eating right and exercising: neither dieting nor exercising alone will give you the kind of results you get when they are used together. To achieve a healthy lifestyle, you must set realistic fitness goals and reduce the number of calories you take in, regardless of whether they come from foods high in protein, carbohydrates, etc.

When you go on a diet, you may lose weight, but you'll also lose beneficial muscle and bone tissue. Instead, reduce the number of calories you are taking in by eating more healthful foods, and include exercise in your regular routine to lose weight faster by burning fat. Exercise makes you feel better; it helps improve circulation, relieves stress, and speeds up your metabolism. So create a plan of exercise and diet appropriate for your needs, body type, and general health. Soon you'll see how this powerful combination makes it easier to look and feel your best.

How does extra weight affect my health?

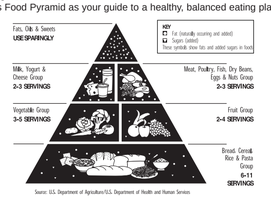
Extra weight can put you at higher risk for some health problems such as:

- Type 2 diabetes (high blood sugar)
- High blood pressure
- Heart disease and stroke
- Some types of cancer
- Sleep apnea (when breathing stops for short periods during sleep)

Consult with your health care professional for more information.

Helpful Eating Tips

- Make sure no more than 30% of your daily calories come from fat, with no more than 10% saturated fat.
- Never skip meals! Instead, eat sensible portions at every meal and use small, low calories snacks between meals to help control hunger.
- Learn to read food labels and follow recommended serving sizes.
- Balance your calorie intake with your activity level. Eat less on low activity days than you do on days where you enjoy rigorous exercise.
- Follow the USDA's Food Pyramid as your guide to a healthy, balanced eating plan.



Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

Helpful Exercise Tips

- Set goals. Write down what you want to achieve in the short and long term.
- Make exercise a habit. Choose a time every day - even 30 minutes - and stick to it.
- Vary your workout. Mix up your activities to avoid burn out.
- Recruit a friend! Working out as a team keeps you both motivated.

NOTE: These materials are not intended to replace advice from your doctor or fitness professional. Please consult with your physician before beginning any fitness program or fat or weight reduction program. Individual weight loss will vary. Health o meter® takes no responsibility for individual results, or any claim made by a third party.

10 YEAR LIMITED WARRANTY

PLEASE DO NOT RETURN THIS PRODUCT TO ANY OF THE ADDRESSES SHOWN OR TO THE PLACE OF PURCHASE.

Sunbeam Products, Inc, ("Sunbeam") warrants that for a period of ten years from the date of purchase, this product will be free from defects in material and workmanship. Sunbeam, at its option, will repair or replace this product or any component of the product found to be defective during the warranty period. Replacement will be made with a new or remanufactured product or component. If the product is no longer available, replacement may be made with a similar product of equal or greater value. This is your exclusive warranty. This warranty is valid for the original retail purchaser from the date of initial retail purchase and is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance. Sunbeam dealers, service centers, or retail stores selling Sunbeam products do not have the right to alter, modify or any way change the terms and conditions of this warranty. This warranty does not cover normal wear of parts or damage resulting from any of the following: negligent use or misuse of the product, use on improper voltage or current, use contrary to the operating instructions, disassembly, repair or alteration by anyone other than Sunbeam or an authorized Sunbeam service center. Further, the warranty does not cover: Acts of God, such as fire, flood, hurricanes and tornadoes.

What are the limits on Sunbeam's Liability?

Sunbeam shall not be liable for any incidental or consequential damages caused by the breach of any express, implied or statutory warranty or condition.

Except to the extent prohibited by applicable law, any implied warranty or condition of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in duration to the duration of the above warranty.

Sunbeam disclaims all other warranties, conditions or representations, express, implied, statutory or otherwise. Sunbeam shall not be liable for any damages of any kind resulting from the purchase, use or misuse of, or inability to use the product including incidental, special, consequential or similar damages or loss of profits, or for any breach of contract, fundamental or otherwise, or for any claim brought against purchaser by any other party.

Some provinces, states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitations or exclusion may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from province to province, state to state or jurisdiction to jurisdiction.

How to Obtain Warranty Service

If you have any question regarding this warranty or would like to obtain warranty service, please call 1-800-672-5625, or visit us at www.healthometer.com and a convenient service center address will be provided to you.

In the U.S.A, this warranty is offered by Sunbeam Products, Inc. located in Boca Raton, Florida 33431.

PLEASE DO NOT RETURN THIS PRODUCT TO ANY OF THE ADDRESSES SHOWN OR TO THE PLACE OF PURCHASE.

© 2004 Sunbeam Products, Inc. All rights reserved. Health o meter® is a trademark of Sunbeam Products, Inc. Boca Raton, FL 33431.

Printed in China. 35018 03/04

Health o meter®

BALANZA CON MONITOREO DE PESO

Manual del Usuario

Modelo HDM585

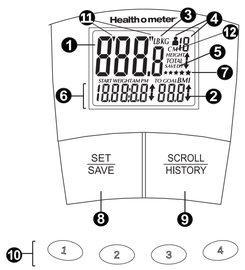


POR FAVOR LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Felicitaciones por su adquisición de la balanza Health o meter® para monitoreo del peso. ¡Es más que una simple balanza! Esta balanza permite llevar registro del peso, del índice de masa corporal (BMI), y de las variaciones de peso así como del progreso comparado con el peso deseado para 4 usuarios diferentes. Además, la balanza almacena hasta 10 registros por cada usuario .

La balanza Health o meter® para monitoreo del peso le puede ayudar a alcanzar el físico deseado mediante la medición de su peso y el monitoreo de las variaciones de peso a lo largo del tiempo.

ÍCONOS Y BOTONES



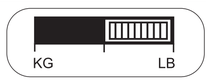
1. Indicador de Peso y Altura
2. Peso deseado, Indice de masa corporal (BMI), diferencia en peso comparado con su peso deseado, y diferencia con la lectura anterior
3. Unidad de Medida: Libras (LB) ó Kilogramos (KG)
4. Número del Usuario y número de memoria
5. Información lista para ser almacenada
6. Fecha/Hora, peso inicial y diferencia en peso comparado con la lectura anterior
7. Indicadores del Progreso obtenido (estrellas)
8. Botón SET/SAVE
9. Botón SCROLL/HISTORY
10. Botones de Usuario
11. Altura mostrada en pies y pulgadas
12. Altura mostrada en centímetros

CONFIGURACIÓN INICIAL

Parte trasera de la balanza

1. Seleccione libras (LB) ó kilogramos (KG)

2. Coloque la balanza sobre una superficie plana. Es preferible una superficie firme para mayor precisión.

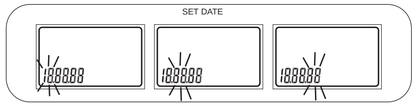


PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA



1. Mantenga presionado el botón “SET/SAVE” hasta que la hora comience a titilar.
2. Pulse ó mantenga presionado el botón “SCROLL/HISTORY” para seleccionar la HORA deseada.
3. Pulse el botón “SET/SAVE” para guardar.
4. Pulse ó mantenga presionado el botón “SCROLL/HISTORY” para seleccionar los MINUTOS deseados.
5. Pulse el botón “SET/SAVE” para guardar.

6. Pulse el botón “SCROLL/HISTORY” para seleccionar “AM” ó “PM”.
7. Presione el botón “SET/SAVE” para guardar. Ahora el reloj está programado.



8. Pulse ó mantenga presionado el botón “SCROLL/HISTORY” para seleccionar el MES deseado.
9. Pulse el botón “SET/SAVE” para guardar.
10. Pulse ó mantenga presionado el botón “SCROLL/HISTORY” para seleccionar el DÍA deseado.
11. Pulse el botón “SET/SAVE” para guardar.
12. Pulse ó mantenga presionado el botón “SCROLL/HISTORY” para seleccionar el AÑO deseado.
13. Pulse el botón “SET/SAVE” para guardar.

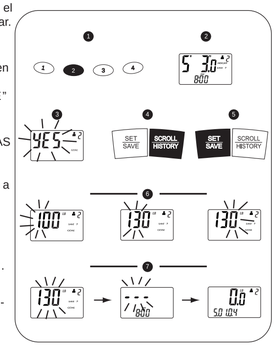
PROGRAMACIÓN / REPROGRAMACIÓN DEL PERFIL

1. Mantenga presionado el botón del usuario deseado hasta que el ícono de altura comience a titilar.
2. Pulse “SCROLL/HISTORY” para seleccionar los PIES deseados (ó CENTÍMETROS en el modo de KG); y luego presione el botón “SET/SAVE” para guardar.
3. Pulse “SCROLL/HISTORY” para seleccionar las PULGADAS deseadas; y luego presione el botón “SET/SAVE” para almacenar. “YES” comenzará a titilar.

Ahora ya puede programar su peso deseado.

4. Pulse “SCROLL/HISTORY” para seleccionar “YES” ó “NO”.

NOTA: Usted puede programar el peso deseado (seleccionando “YES”) ó solamente llevar registro de su peso (seleccionando “NO”).



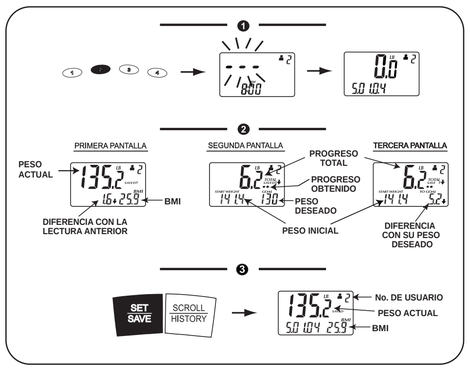
5. Pulse el botón “SET/SAVE” para almacenar su selección.
6. Pulse el botón “SCROLL/HISTORY” hasta llegar a su peso deseado y pulse el botón “SET/SAVE” para almacenar la información.

NOTA: Cada dígito es programado individualmente, hasta programar su peso deseado.

7. La pantalla mostrará “SAVED” dos veces, seguido de “- - -”. La balanza se calibrará a “**0.0**” con “LB” ó “KG”.
8. Su peso deseado ha sido almacenado y la balanza esta lista para ser usada.

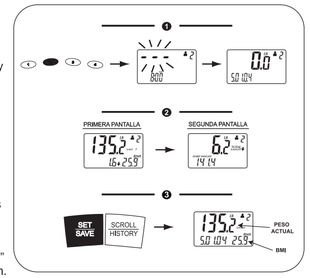
UTILIZANDO LA BALANZA DE MONITOREO DE PESO

A. MONITOREO DEL PESO A LO LARGO DEL TIEMPO Y COMPARACIÓN CON SU PESO IDEAL



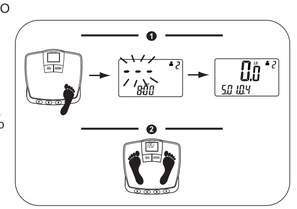
1. Pulse el botón con el número del usuario deseado. La balanza mostrará la HORA y FECHA, luego se calibrará (“- - -”) y mostrará “**0.0**” con “LB” ó “KG”.
2. Párese sobre la balanza y coloque sus pies de tal forma que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma. La pantalla titilará “- - -” por aproximadamente 3 segundos y luego mostrará su peso. No se mueva durante este proceso. Se mostrarán tres diferentes pantallas.
3. Bájese de la balanza y pulse el botón “SET/SAVE” para guardar la información.

B. MONITOREO DEL PESO A LO LARGO DEL TIEMPO SIN PROGRAMAR SU PESO DESEADO



1. Pulse el botón con el número del usuario deseado. La balanza mostrará HORA y FECHA, luego se calibrará (“- - -”) y mostrará “**0.0**” con “LB” ó “KG”.
2. Párese sobre la balanza y coloque sus pies de tal forma que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma. No se mueva durante este proceso. Se mostrarán dos pantallas.
3. Bájese de la balanza y pulse el botón “SET/SAVE” para guardar la información.

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



1. Pulse con el pie en la plataforma de la balanza. La balanza se calibrará “- - -” y luego mostrará “**0.0**” con “LB” ó “KG”.
2. 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 titilará “- - -” por aproximadamente 3 segundos y luego mostrará su peso. No se mueva durante este proceso.

Si desea guardar su información (únicamente cuando su perfil esté programado):

1. BAJESE DE LA BALANZA.
2. Pulse el botón con su número de usuario.
3. Pulse el botón “SET/SAVE” para almacenar la información.

REGISTRANDO SU PROGRESO

La pantalla le premiará con hasta cinco estrellas dependiendo de su progreso:

Progreso obtenido

	20+ %	40+ %	60+ %	80+ %	100 %	
PESO INICIAL	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	PESO DESEADO

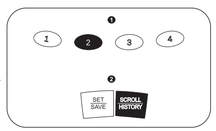
Por ejemplo, cuando obtenga el 20% de la diferencia entre su peso inicial y su peso deseado, aparecerá una estrella en la pantalla. Cuando obtenga 40%, 2 estrellas y asi sucesivamente hasta alcanzar su peso deseado.

REVISIÓN DE REGISTROS ALMACENADOS (HISTORIA)

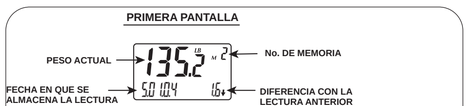
NOTA: Se mostrarán dos pantallas por cada registro.

1. Pulse el número del usuario deseado.

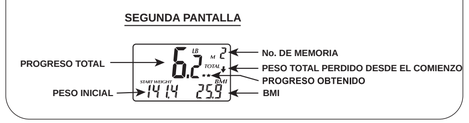
2. Pulse el botón "SCROLL/HISTORY" para ver los registros almacenados.



PRIMERA PANTALLA



SEGUNDA PANTALLA

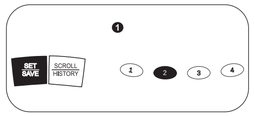


ELIMINACIÓN DEL HISTORIAL DE UN USUARIO

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

NOTA: El peso deseado deberá ser reprogramado.

1. Presione simultáneamente el botón “SET/SAVE” y el botón del número de usuario deseado. La balanza mostrará “YES”. Una vez que haya programado su peso deseado ó seleccionado “NO”, la balanza mostrará "- - -".



PILAS

Esta balanza incluye cuatro (4) pilas AA. Cuando aparezca “**Lo**” en la pantalla, reemplace todas las pilas.

PRECAUCIÓN: Al retirar las pilas, no se pierde la información almacenada. Solo se requiere ajustar la Fecha/Hora.

Reemplazo de las pilas

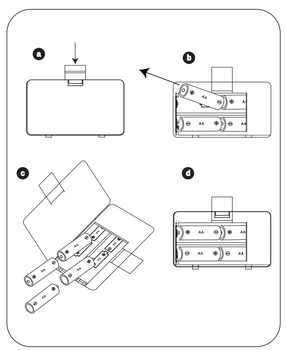
a) Localice la cubierta de las pilas en la parte trasera de la balanza. Presione la lengüeta y retire la cubierta de las pilas.

b) Libere cada una de las pilas mientras sostiene la balanza inclinada para que salgan de su casilla.

c) Inserte 4 pilas nuevas, presionándolas firmemente en su lugar.

d) Coloque nuevamente la cubierta de las pilas.

e) Configure la Hora/Fecha (Vea PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA)



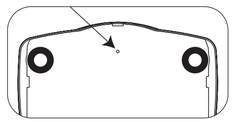
ELIMINACIÓN TOTAL DE LA MEMORIA DE LA BALANZA

ADVERTENCIA: Toda la información será eliminada y no podrá ser recuperada.

Asegúrese que la balanza esté apagada.

1. Volteé la balanza a la parte trasera.

2. Utilizando un alfiler, presione durante 3 segundos el botón localizado dentro del pequeño orificio del cerca de la parte superior de la balanza. La memoria de la balanza se borrará completamente.



CORRECCIÓN DE FALLAS

Si aparece "**E**" en la línea superior de la pantalla:

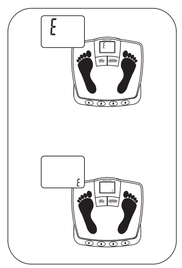
- Probablemente se paró sobre la balanza antes de que apareciera “**0.0**”.
- La balanza no pudo detectar su peso. No se mueva mientras se está pesando.
- Se excedió la capacidad de la balanza (400 lb/182 kg).

Si aparece "**E**" en la línea inferior de la pantalla:

- El índice de masa corporal (BMI) está fuera del rango (5 - 70).

NOTA: La balanza se apagará automáticamente si no se presiona nungún botón durante 20 segundos.

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



CUIDADO DE LA BALANZA

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

CAUTION: Un peso mayor a la capacidad de la balanza (400 lb/182 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.

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 (proteinas, 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

- Asegúrese 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.



Fuente: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

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.
- Varíe 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.

GARANTÍA LIMITADA DE 10 AÑOS

FAVOR DE NO DEVOLVER ESTE PRODUCTO AL LUGAR DE LA COMPRA NI A LAS DIRECCIONES MENCIONADAS EN ESTE DOCUMENTO.

Sunbeam Products, Inc, ("Sunbeam") garantiza que por un período de diez años a partir de la fecha de compra, este producto estará libre de defectos en material y mano de obra. Sunbeam, a su opción, reparará o substituirá este producto o cualquier componente del producto que se encuentre defectuoso durante el período de la garantía. El reemplazo será hecho con un producto o componente nuevo o remanufacturado. Si el producto no está más disponible, el reemplazo se puede hacer con un producto similar de valor igual o mayor. Ésta es su garantía exclusiva. Esta garantía es válida para el comprador al por menor original a partir de la fecha de la compra al por menor inicial y no es transferible. Mantenga el recibo original de venta. Se requiere comprobante de compra para obtener el servicio de la garantía. Los distribuidores de Sunbeam, los centros de servicio, o las tiendas al por menor que venden productos de Sunbeam no tienen derecho de alterar, ni modificar ni cambiar de ninguna manera los términos y las condiciones de esta garantía. Esta garantía no cubre el desgaste normal de piezas o los daños resultantes de cualquier de lo siguiente: negligencia, uso erróneo del producto, uso en voltaje incorrecto o uso contrario a las instrucciones de funcionamiento, desarmado, reparación o alteración por cualquier persona con excepción de Sunbeam o de un centro de servicio autorizado de Sunbeam. Además, la garantía no cubre: Actos de Dios, tales como incendio, inundación, huracanes y tornados.

¿Cuáles son los límites en la responsabilidad de Sunbeam?

Sunbeam no será responsable por ningún daño fortuito o consecuente causado por el incumplimiento de cualesquiera de las garantías o condiciones expresas, implicitas o estatutarias.

Excepto hasta donde lo prohíba la ley aplicable, cualquier garantía o condición implicada de comerciabilidad o aptitud para un propósito particular se limita en duración a la duración de la garantía antedicha. Sunbeam rechaza cualquier otra garantía, condición o representación, expresa, implicita, estatutaria o de otra manera.

Sunbeam no será responsable por ningún daño de cualquier tipo que resulte de la compra, utilización o uso erróneo de, o inhabilidad de utilizar el producto incluyendo daños o pérdidas de ganancias fortuitos, especiales, consecuentes o similares, ni por ningún incumplimiento del contrato, fundamental o de otra manera, ni por ninguna demanda puesta contra el comprador por cualquier otra parte.

Algunas provincias, estados o jurisdicciones no permiten la exclusión o la limitación de daños fortuitos o consecuentes o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implicada, por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos legales específicos, y usted puede también tener otros derechos que varíen de provincia a provincia, de estado a estado o de jurisdicción a jurisdicción.

Cómo Obtener Servicio de Garantía

Si usted tiene cualquier pregunta con respecto a esta garantía o quisiera obtener servicio de garantía, por favor llame al teléfono 1-800-672-5625, o visite nuestro sitio Web en www.healthometer.com y le será proporcionada la dirección de un centro de servicio conveniente.

En E.E.U.U., esta garantía es ofrecida por Sunbeam Products, Inc. situada en Boca Raton, Florida 33431.

FAVOR DE NO DEVOLVER ESTE PRODUCTO AL LUGAR DE LA COMPRA NI A LAS DIRECCIONES MENCIONADAS EN ESTE DOCUMENTO.

© 2004 Sunbeam Products, Inc. Todos los derechos reservados. Health o meter® es una marca registrada de Sunbeam Products, Inc. Boca Raton, Florida 33431.

Impreso en China.