DISPLAY

1. Weight Indicator
2. Difference in weight compared to previous reading
3. Unit of Measure: Pounds (LB) or Kilograms (KG)
4. User number
5. Information ready to be saved
6. Time and Date

FIRST TIME SETUP

Back of the Scale

1. Select pounds (LB) or kilograms (KG).
2. Remove the red tab from the battery compartment.
3. 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 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" 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 **"SET/SAVE"** 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 & Date.

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

USING YOUR BODY WEIGHT MONITORING SCALE

A. MONITORING YOUR WEIGHT OVER TIME

1. Press one of the **"USER"** buttons. Display will show TIME and DATE; then it will calibrate ("*CAL*") 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.
3. Press the **"SET/SAVE"** button to save your reading. Display shows WEIGHT and will alternate between DATE and TIME for a moment before recalibrating ("*CAL*") and showing "*0.0*".

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

B. WEIGHING WITHOUT SELECTING A USER BUTTON

1. Tap on the lower corner of the scale. The scale will calibrate "*CAL*", 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, STEP OFF THE SCALE. Press the **"USER"** button where you want to save the information. Press the **"SET/SAVE"** button to save it.

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

ERROR MESSAGES

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 (330 lb/150 kg)

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

- The difference between your previous and current reading is 100 or more (lb or kg).

CARING FOR YOUR SCALE

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

REVIEWING SAVED RECORDS (HISTORY)

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

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

RESETTING AN INDIVIDUAL USER'S HISTORY DATA

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

1. Press the **"SET/SAVE"** button and a **"USER"** button at the same time for 3 seconds. The scale will calibrate ("*CAL*"), and then will display "*0.0*" and either "LB" or "KG".

COMPLETELY RESETTING THE SCALE

WARNING **All data will be lost. Erased data cannot be recovered.**

Make sure the LCD display is turned off.

1. Open the battery compartment.
2. Using a pin or the tip of a pen, press the button inside the small hole located near the locking tab for 3 seconds. The scale's memory has been reset.

REPLACING THE BATTERIES

This unit includes two (2) CR2032 long-life 3-volt Lithium batteries. When "*Lo*" appears on the display, replace both batteries.

CAUTION **Removing the batteries will reset the Date/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) Push the small silver tab away from the battery to loosen each battery. Hold the scale at an angle to allow the battery to drop.

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

d) Replace the battery cover.

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

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

CAUTION **Weight exceeding the capacity (330 lb/150 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: USS, Department of Agriculture/USS, 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.**

34828 06/03

GARANTÍA LIMITADA DE 10 AÑOS

Sunbeam Products, Inc. o, si Ud. reside en Canadá, Sunbeam Corporation (Canada) Limitada (colectivamente "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 sustituirá 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 o componente ya no está disponible, el reemplazo será hecho con un producto similar de valor igual o mayor. Esta es su garantía exclusiva. Esta garantía es válida para el comprador del primer original a partir de la fecha de compra y no es transferible. Mantenga el recibo original de venta. Se requiere comprobante de compra original 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 están autorizados a modificar, de ninguna manera, los términos 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 no 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, fallas como incendio, inundación, huracanes y tornados.

¿Cuáles son los límites en la responsabilidad de Sunbeam?

Sunbeam no será responsable por ningún daño o pérdida que resulte de la compra, utilización o uso erróneo de este producto o cualquier componente, incluyendo pérdidas de ganancias especiales, consecuentes o similares, ni por daños incumplimiento del contrato, fundamental o de cualquier 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 siguientes especificos, y usted puede también tener otros derechos que varían 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 número telefónico mostrado, o visite nuestro Web site www.healthometer.com y le será proporcionada la dirección de centro de servicio conveniente.

En los E.E.U.U: 1-800-672-5625 En Canadá: 1-800-667-8623

En los E.E.U.U., esta garantía se ofrecida por Sunbeam Products, Inc. situada en Boca Ratón, Florida 33431. En Canadá, esta garantía se ofrecida por Sunbeam Corporation (Canada) Limited, localizada en 5975 Falbourne Street, Mississauga, Ontario L5R 3V8.

FAVOR DE NO DEVOLVER ESTE PRODUCTO A NINGUNA DE ESTAS DIRECCIONES SI AL LUGAR DE LA COMPRA.

© 2003 Sunbeam Products, Inc. Todos los derechos reservados. Health o meter® es una marca comercial de Sunbeam Products, Inc. Boca Ratón, Florida 33431.

Impreso en China

GARANTIE LIMITÉE DE 10 ANS

Sunbeam Products, Inc. ou Sunbeam Corporation (Canada) Limited (collectivement "Sunbeam") garantit que pour une période de dix ans à partir de la date d'achat, cet article sera exempt de tout vice de matériaux et de fabrication. Sunbeam se réserve le droit de réparer ou de remplacer cet article ou toute pièce de celui-ci dont la défectuosité a été constatée durant la période de garantie. Le remplacement se fera par un article ou composant neuf ou par un article ou composant remanufacturé. La présente constitue votre garantie exclusive. Cette garantie est valable pour l'acheteur au détail original à partir de la date d'achat et exigée d'une preuve d'achat originale. Conservez le reçu d'achat original. La preuve d'achat est exigée d'un service couvert par la garantie. Les concessionnaires Sunbeam, centres de service et détaillants qui vendent des articles Sunbeam n'ont pas le droit de modifier, de quelque manière que ce soit, les termes de cette garantie. Cette garantie ne couvre pas l'usure normale des pièces ni l'endommagement attribuable à la négligence, l'utilisation abusive de l'article, le branchement sur un circuit de tension ou courant inapproprié, le non-respect de mode d'emploi, le démontage, la réparation ou l'altération par quiconque, sauf Sunbeam ou un centre de service Sunbeam agréé. Cette garantie ne couvre pas non plus les cas de force majeure comme ouragans, inondations, ouragans et tornades.

Quelles sont les limites de la responsabilité de Sunbeam?

Sunbeam décline toute responsabilité en cas de dommages accessoires ou indirects résultant du non-respect de toute garantie ou condition explicite, implicite ou statutaire.

Sunbeam décline toute responsabilité de dommages de n'importe quelle nature découlant de l'achat, de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser l'article, avec inclusion de dommages accessoires, spéciaux, indirects, ne se permettent pas la limitation de la durée d'application de la garantie implicite, de sorte que ces pouvez ne pas être assujetti aux limites ne exclusions énoncées ci-dessus.

Cette garantie vous confère des droits juridiques précis et vous pouvez avoir d'autres droits, ces droits varient d'un état à l'autre, d'une province à l'autre ou d'une juridiction à l'autre.

Comment obtenir de service en vertu de la garantie

Si vous avez des questions concernant cette garantie ou vous aimeriez obtenir du service en vertu de la garantie, veuillez composez le numéro ci-dessous, ou visitez notre site web à l'adresse www.healthometer.com et l'adresse d'un centre de service proche vous sera fournie.

Au Canada: 1-800-667-8623 Aux É.-U.: 1-800-672-5625

Au Canada, la présente garantie est offerte par Sunbeam Corporation (Canada) Limited, située au 5975 Falbourne Street, Mississauga, Ontario L5R 3V8. Aux É.-U., la présente garantie est offerte par Sunbeam Products, Inc. située à Boca Raton, Florida 33431.

PRIÈRE DE NE RENVOYER CET ARTICLE N À CES ADRESSES NI AU LIEU D'ACHAT.

© 2003 Sunbeam Products, Inc. Tous droits réservés. Health o meter® est une marque déposée de Sunbeam Products, Inc. Boca Raton, Florida 33431.

Imprimé en Chine.

10 YEAR LIMITED WARRANTY

Sunbeam Products, Inc. or if in Canada, Sunbeam Corporation (Canada) Limited (collectively "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 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 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 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 the number below, or visit our web site at www.healthometer.com and a convenient service center address will be provided to you.

In the U.S.A: 1-800-672-5625 In Canada: 1-800-667-8623

In the U.S.A, this warranty is offered by Sunbeam Products, Inc. located in Boca Raton, Florida 33431. In Canada, this warranty is offered by Sunbeam Corporation (Canada) Limited, located at 5975 Falbourne Street, Mississauga, Ontario L5R 3V8.

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

© 2003 Sunbeam Products, Inc. All rights reserved. Health o meter® is a trademark of Sunbeam Products, Inc. Boca Raton, FL 33431.

Printed in China.

Health o meter®

Body Weight Monitoring Scale
User Manual
Pèse-Personne Avec Moniteur de Poids
Guide de L'utilisateur
Balanza con Monitoreo del Peso
Manual del Usuario

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 weight and weight changes up to five times over a period of time. And it can monitor up to 4 different users.

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.

Félicitations pour votre achat d'un pèse-personne Health o meter® avec moniteur de poids. Beaucoup plus qu'un simple pèse-personne, Vous pouvez faire le suivi de votre poids et de ses fluctuations en gardant en mémoire les 5 dernières mesures. Peux faire le suivi de 4 différents usagers.

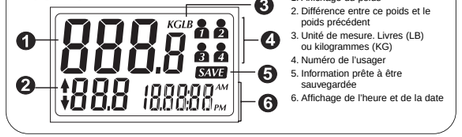
Le pèse-personne Health o meter® avec moniteur de poids peut vous aider à atteindre vos objectifs de santé en vous fournissant votre poids et en vous permettant de faire un suivi plus approfondis.

Felicitaciones por su adquisición de la balanza Health o meter® para monitoreo del peso. ¡Es más que una simple Balanza! Usted podrá, no solo monitorear su peso, sino también las variaciones de peso ocurridas durante 5 medicinas diferentes. Y puede llevar este registro para 4 usuarios diferentes.

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.

34828 06/03

ICÔNES

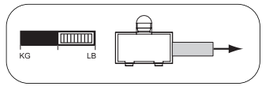


1. Affichage du poids
2. Différence entre ce poids et le poids précédent
3. Unité de mesure. Livres (LB) ó Kilogrammes (KG)
4. Numéro de l'usager
5. Information prête à être sauvegardée
6. Affichage de l'heure et de la date

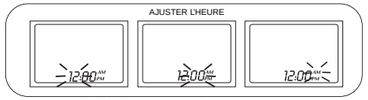
MISE EN SERVICE

Dessous du pèse-personne.

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



RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE



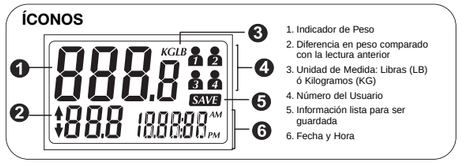
1. Pesez et tenir la touche **«SET/SAVE»** jusqu'à ce que l'heure clignote.
2. Pesez ou tenir la touche **«SCROLL/HISTORY»** pour choisir L'HEURE.
3. Pesez sur la touche **«SET/SAVE»**.
4. Pesez ou tenir la touche **«SCROLL/HISTORY»** pour choisir les MINUTES.
5. Pesez sur la touche **«SET/SAVE»**.
6.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



8. Pesez ou tenir la touche **«SCROLL/HISTORY»** pour choisir le MOIS.
9. Pesez sur la touche **«SET/SAVE»**.
10. Pesez ou tenir la touche **«SCROLL/HISTORY»** pour choisir le JOUR.
11. Pesez sur la touche **«SET/SAVE»**.
12. Pesez ou tenir la touche **«SCROLL/HISTORY»** pour choisir L'ANNÉE.
13. 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.

ÍCONOS

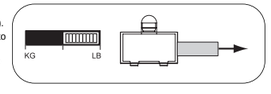


1. Indicador de Peso
2. Diferencia en peso comparado con la lectura anterior
3. Unidad de Medida: Libras (LB) ó Kilogramos (KG)
4. Número del Usuario
5. Información lista para ser guardada
6. Fecha y Hora

CONFIGURACIÓN INICIAL

Parte trasera de la balanza

1. Seleccione libras (LB) ó kilogramos (KG).
2. Retire la lengüeta roja del compartimiento de las pilas.
3. 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. Pulse el botón **"SET/SAVE"** para guardar la información del reloj. Ahora su reloj está configurado.



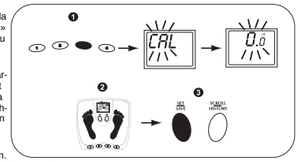
8. Pulse ó mantenga presionado el botón **"SCROLL/HISTORY"** para seleccionar el MES deseado.
9. Pulse el botón **"SET/SAVE"** para guardar.
10. Pulse ó mantenga presionado el botón **"SCROLL/HISTORY"** para seleccionar el DÍA deseado.
11. Pulse el botón **"SET/SAVE"** para guardar.
12. Pulse ó mantenga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

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

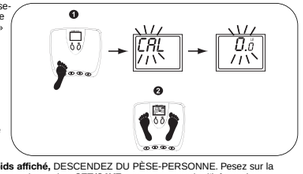
1. Pesez la touche d'usager appropriée. L'Écran affichera l'heure et la date pour ensuite se calibrer «*CAL*» et montrer «*0.0*» ainsi que «LB» ou «KG».
2. Montez sur le pèse-personne en plaçant vos pieds de façon a répartir votre poids aussi uniformément que possible. L'afficheur clignotera «`- - -`» plusieurs fois avant d'afficher votre poids. Restez immobile en lisant l'afficheur.
3. 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 «*CAL*» 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

1. Pesez sur le coin inférieur du pèse-personne avant chaque usage. Le pèse-personne se calibrera «*CAL*» pour ensuite afficher «*0.0*» ainsi que «LB» ou «KG».
2. 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 an lisant l'afficheur.



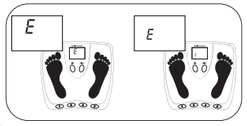
Si vous voulez sauvegarder le poids affiché, DESCENDEZ DU PÈSE-PERSONNE. Pesez sur la touche d'usager appropriée. Et pesez sur la touche **«SET/SAVE»** pour sauvegarder l'information.

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

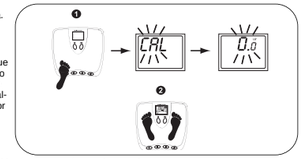
1. Pulse el botón con el número del usuario deseado. La balanza mostrará HORA y FECHA, luego se calibrará (*"CAL"*) y a continuación mostrará *"0.0"* con "LB" ó "KG".
2. Párese sobre la balanza y coloque sus pies de tal forma que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma. La pantalla titilará `"- - -"` por aproximadamente 3 segundos y luego mostrará su peso. No se mueva durante este proceso.
3. 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 *"CAL"* 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

1. Pulse con el pie en una de las esquinas inferiores de la balanza. La balanza se calibrará *"CAL"* 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.



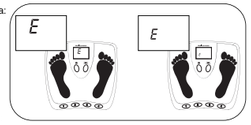
Si desea guardar su información, BAJESE DE LA BALANZA. Pulse el botón con su número de usuario. Pulse el botón **"SET/SAVE"** para guardarla.

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 mostrará *"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:

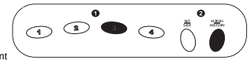
- La diferencia entre los datos previamente almacenados y la actual es mayor a 100 lb ó kg.

CUIDADO DE LA BALANZA

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

AFFICHAGE DES RÉSULTATS SAUVEGARDÉS (HISTORIQUE)

1. Pesez sur la touche d'usager appropriée.
2. Pesez sur la touche **«SCROLL/HISTORY»** pour voir la liste des dossiers sauvegardés.

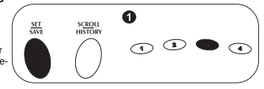


Remarque : L'afficheur s'éteint automatiquement après 20 secondes si aucune touche n'est utilisée.

REPROGRAMMATION – TAILLE ET HISTORIQUE D'UN UTILISATEUR

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

1. 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 «*CAL*» pour ensuite afficher «*0.0*» ainsi que «LB» ou «KG».

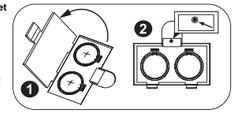


REPROGRAMMATION TOTALE

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

Assurez-vous que le pèse-personne est fermé.

1. Ouvrir le couvre-piles.
2. 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 remit à zéro.



REMPLACER LES PILES

Cette unité inclus 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

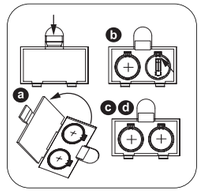
a) Repérez le couvre-piles à l'arrière du pèse-personne. Poussez le crochet de verrouillage et soulevez le couvercle.

b) Poussez sur le connecteur argenté pour libérer chaque pile. Inclinez le pèse-personne pour permettre à la pile de tomber.

c) Insérez fermement 2 nouvelles piles.

d) Replacez le couvre-piles.

e) Programmez l'heure et la date. (Voir AJUSTER L'HEURE ET LA DATE)

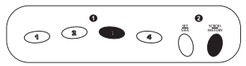


LES VARIATIONS DE VOTRE POID DURANT LA JOURNÉE OU D'UN JOUR A L'AUTRE SONT NORMALES.

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)

1. Pulse el número del usuario deseado.
2. Pulse el botón **"SCROLL/HISTORY"** para ver cada uno de los registros almacenados.

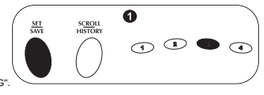


NOTA: La balanza se apagará automáticamente en 20 segundos si no se presiona ningún botón.

ELIMINACIÓN DEL HISTORIAL DE UN USUARIO

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

1. Presione simultáneamente el botón **"SET/SAVE"** y el botón del número de usuario deseado. La balanza se calibrará *"CAL"* y luego mostrará *"0.0"* con "LB" ó "KG".

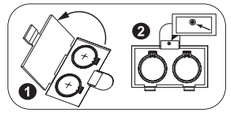


ELIMINACIÓN TOTAL DE LA MEMORIA DE LA BALANZA

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

Asegúrese que la balanza esté apagada.

1. Retire la cubierta de las pilas.
2. Utilizando un alfiler 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

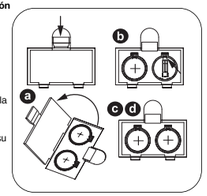
a) Localice la cubierta de las pilas en la parte trasera de la balanza. Presione la lengüeta y retire la cubierta de las pilas.

b) Presione cada pequeña lengüeta metálica para liberar la pila respectiva mientras sostiene la balanza inclinada para que la pila salga de su casilla.

c) Inserte 2 pilas nuevas, presionándolas firmemente en su respectiva casilla.

d) Coloque nuevamente la cubierta de las pilas.

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



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

Una 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 résultants 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 entâmez 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 résultants 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

- 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.

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.**