

Notice d'utilisation

EN – User manuel



Référence : LB3085



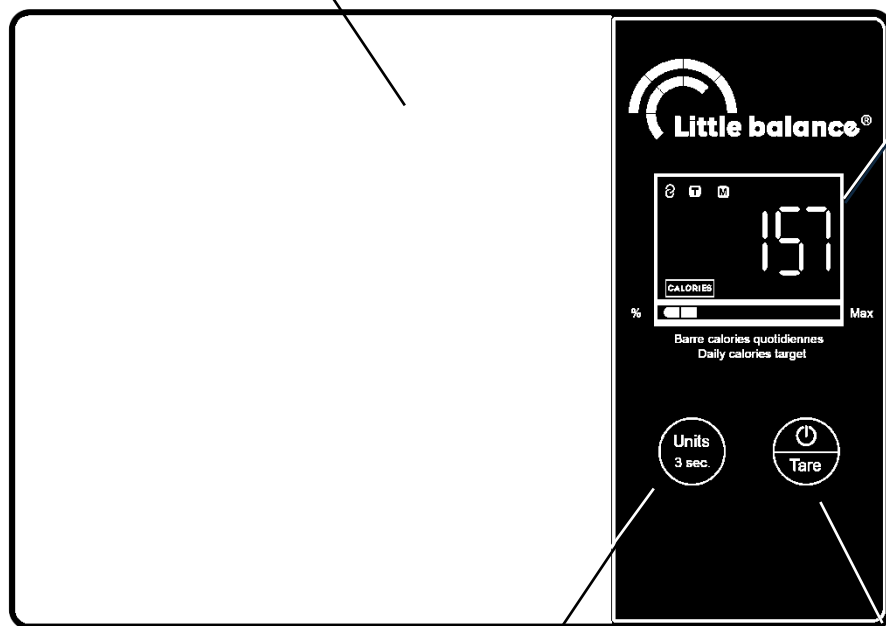
My Easy Nutri-Connect

Balance nutritionnelle connectée

My easy Nutri Connect est une balance nutritionnelle connectée qui vous permet, grâce à l'application Fitdays + de surveiller vos calories mais aussi les nutriments de vos aliments.

Aperçu du produit

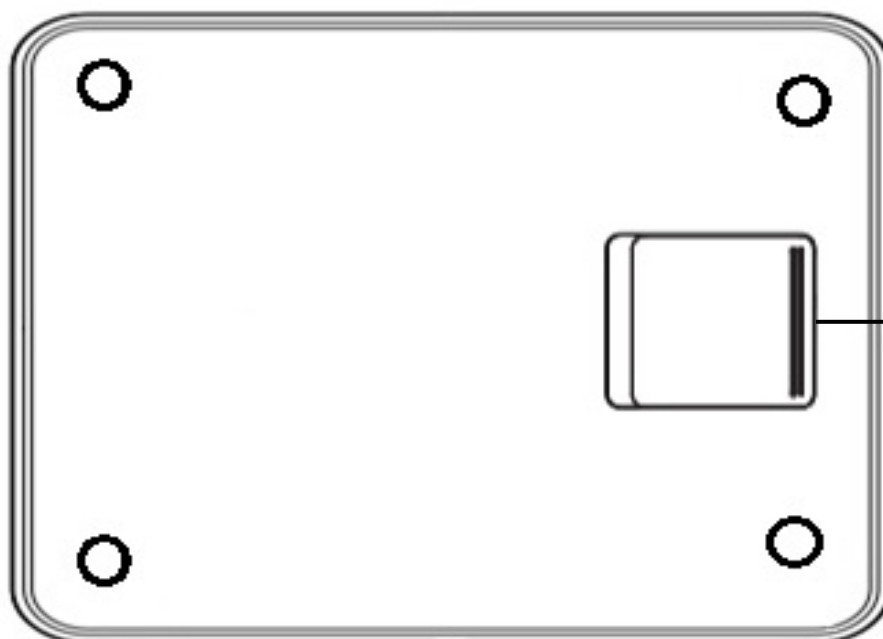
Plateau de mesure



Ecran LCD

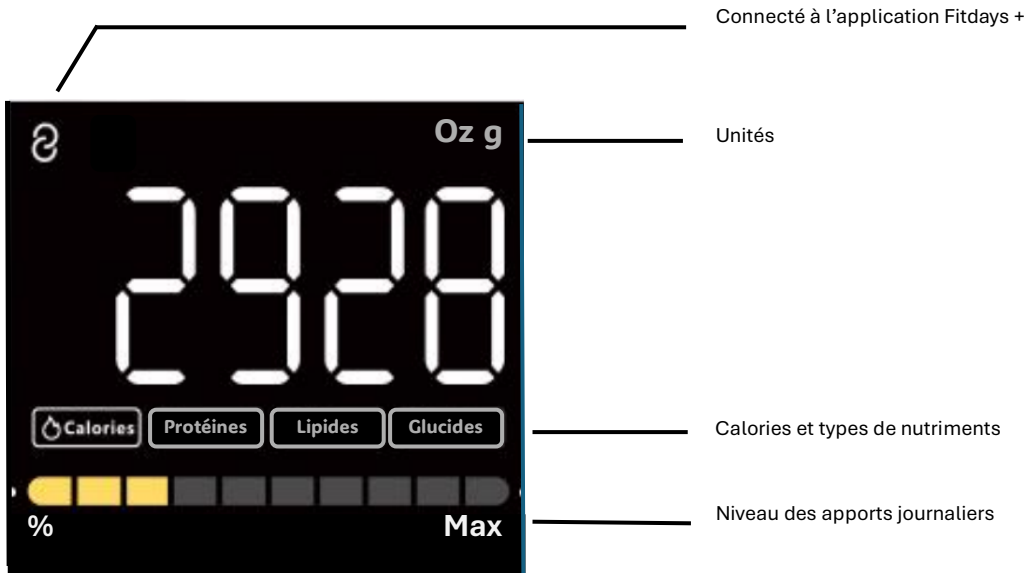
Sélection des unités

Bouton démarrage et tare



Compartiment à piles 3 x AAA

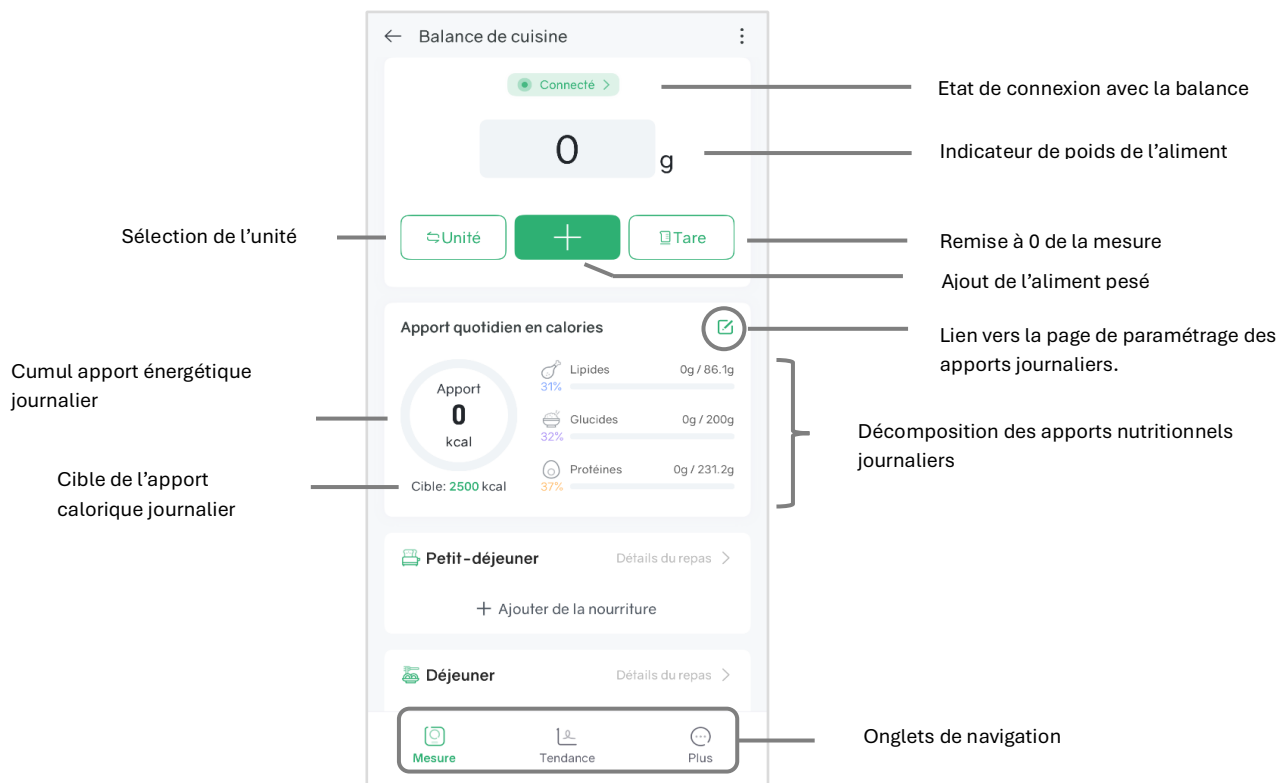
Description de l'écran LCD



L'affichage des différents apports se fera en séquence de 5 secondes

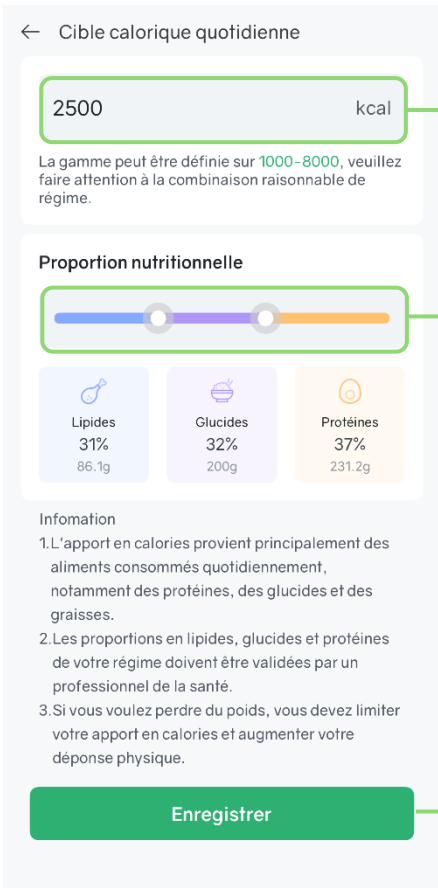
Présentation de l'Appli **FITDAYS+**

My Easy Nutri-connect vous aidera à peser les aliments, enregistrer vos repas, à suivre l'apport calorique quotidien et à visualiser la répartition lipides / glucides / protéines



Paramétrage de l'apport quotidien en calorie

Afin de paramétrer vos cibles en apport énergétique ainsi que la répartition de vos nutriments, appuyer sur 



← Cible calorique quotidienne

2500 kcal

La gamme peut être définie sur 1000-8000, veuillez faire attention à la combinaison raisonnable de régime.

Proportion nutritionnelle

Lipides 31% 86.1g

Glucides 32% 200g

Protéines 37% 231.2g

Information

- 1.L'apport en calories provient principalement des aliments consommés quotidiennement, notamment des protéines, des glucides et des graisses.
- 2.Les proportions en lipides, glucides et protéines de votre régime doivent être validées par un professionnel de la santé.
- 3.Si vous voulez perdre du poids, vous devez limiter votre apport en calories et augmenter votre dépense physique.

Enregistrer

Renseigner dans la zone de saisie votre apport calorique journalier cible

Modifier le positionnement des curseurs pour faire varier les proportions nutritionnelles correspondant à votre régime alimentaire.

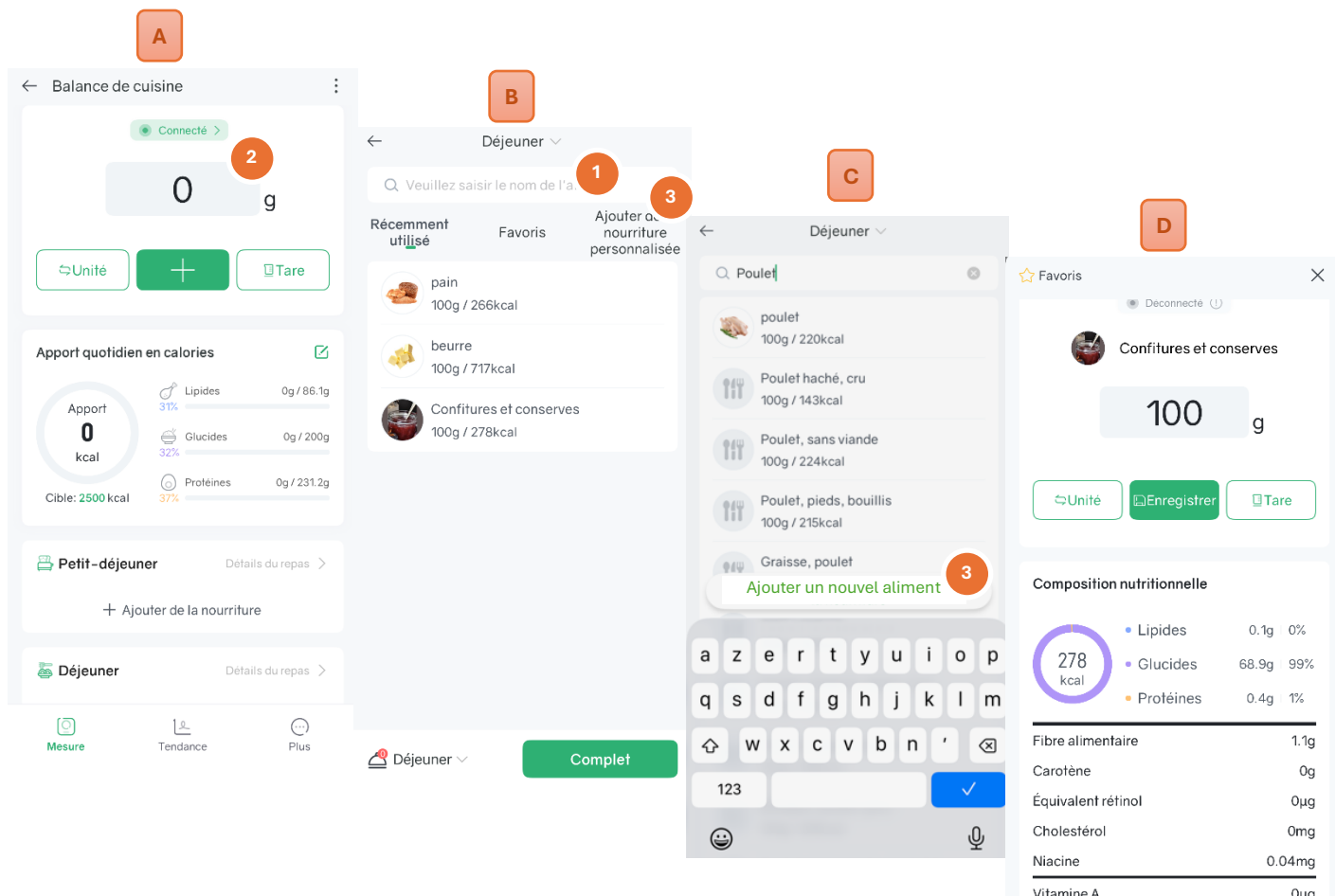
Ne pas oublier d'enregistrer votre cible journalière



Renseignement de mon journal nutritionnel

Après avoir allumé votre balance et connectée à votre smartphone, poser l'aliment à peser sur la balance. La mesure va s'afficher sur la balance et sur l'indicateur de poids de l'appli.

Vous avez, alors, deux possibilités pour sélectionner votre aliment soit en appuyant sur où vous aurez la possibilité de choisir le repas en bas de l'écran B ou en sélectionnant le repas en bas de l'écran A.



Renseignez chaque aliment composant votre repas en le saisissant dans la fenêtre 1 puis en le sélectionnant dans le menu déroulant dans l'écran C.

Il est également possible de renseigner le poids manuellement en tapant sur l'indicateur de poids 2 même si la balance n'est pas connectée.

Après avoir renseigné tous les aliments composant votre repas, cliquez **Complet** sur Le nombre d'aliments sélectionnés s'affichera en bas à gauche de l'écran B L'intégralité de vos aliments s'affichera dans le repas choisi sur l'écran d'accueil A.


Vous avez, à tout moment, la possibilité d'ajouter un aliment à votre repas en sélectionnant en effectuant les mêmes opérations que précédemment.

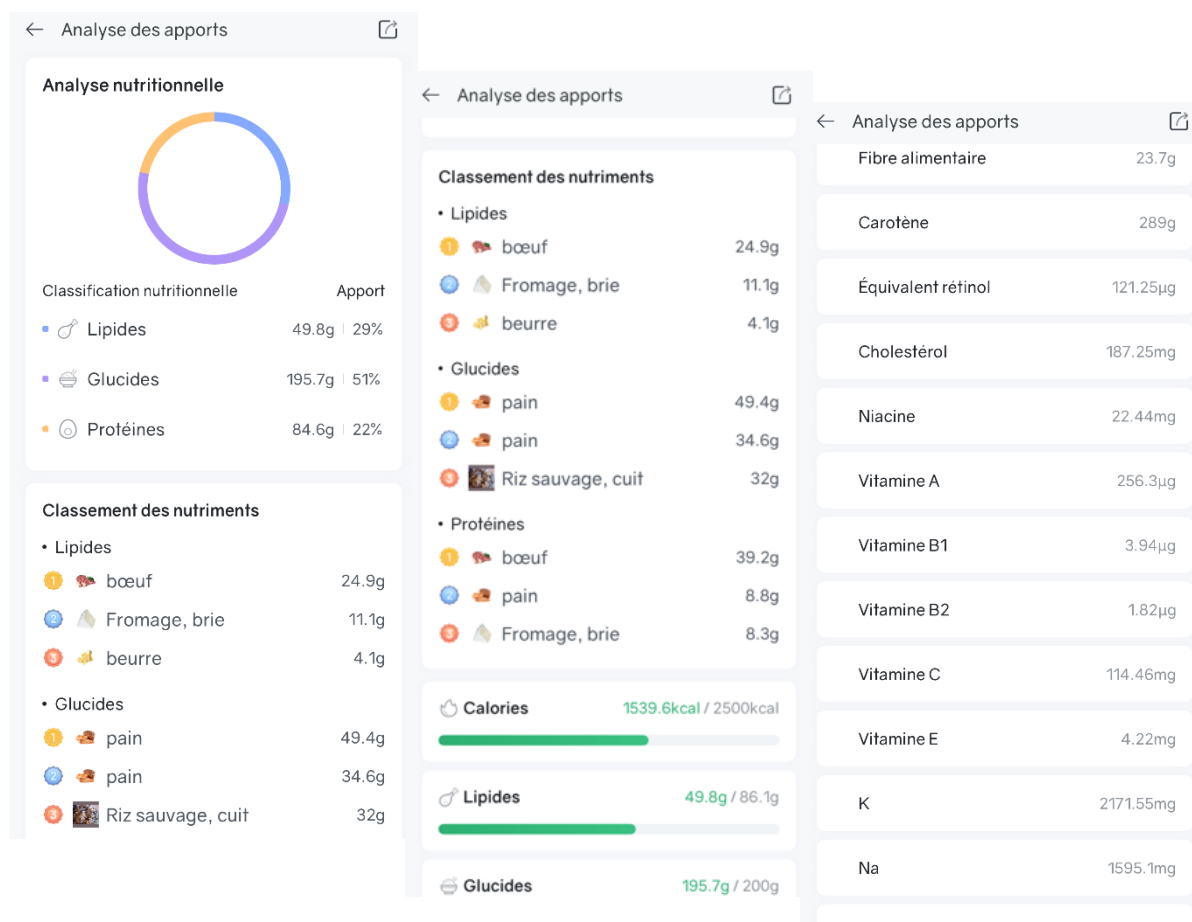
Les apports quotidiens en calorie se mettent automatiquement à jours. Vous pouvez directement visualiser l'impact de vos apports en scrollant jusqu'en bas de l'écran A et en cliquant sur [Analyse des apports](#)

Mesure **Analyse des apports**

Sur l'écran Analyse des apports, vous retrouvez toutes les informations sur vos repas renseignés tels que :


- L'analyse nutritionnelle
- Le classement de vos aliments par nutriments
- Les autres nutriments

Vous avez la possibilité partager par mail ou message ces informations en cliquant sur  en haut à droite de l'écran.



Mesure

Ajout d'un nouvel aliment

Si vous ne trouvez pas l'aliment dans la liste, vous avez la possibilité de le créer en cliquant sur lien positionnées en .


Un écran vierge s'affiche. Vous avez, alors, la possibilité de renseigner les différentes informations concernant l'aliment dont le nom et la photo.

Il n'est cependant pas possible de modifier les informations des aliments renseignés initialement dans la base de données.




Mesure

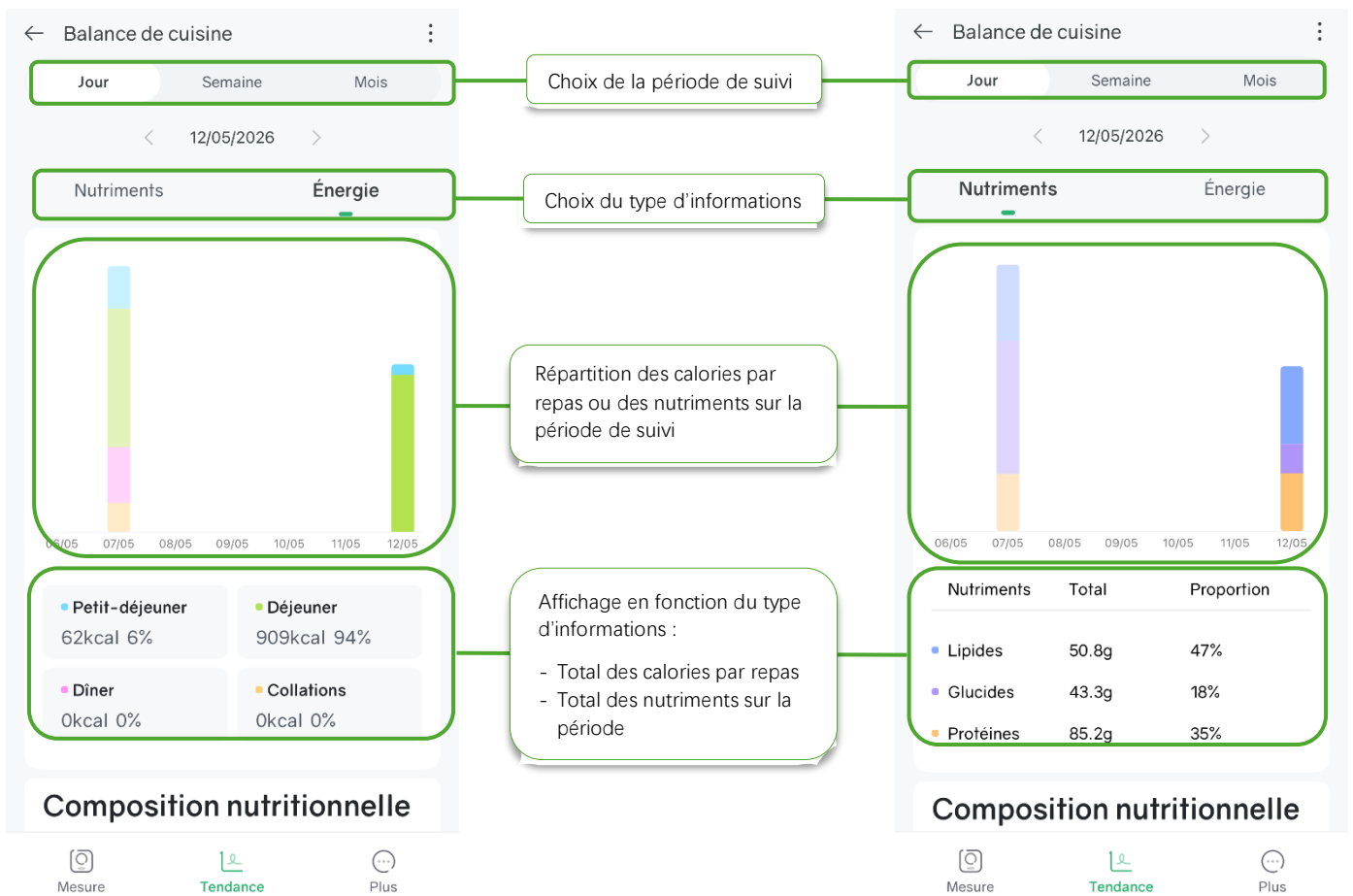
Favoris et récemment utilisés


Pour les aliments que vous consommez fréquemment, vous avez la possibilité de les mettre en Favoris. En haut, à gauche de la page de l'aliment souhaité (écran D), cliquez sur l'étoile  afin de la mettre en surbrillance. Votre aliment s'affichera sur votre page Favoris en écran B.

Visualisation de vos apports sur une période



En cliquant sur l'onglet  en bas de l'écran A, vous avez la possibilité d'avoir les aperçus des vos apports caloriques et nutritionnels sur une période données :

- Par jour
- Par semaine
- Par mois sur 12 mois glissants
-



En scrollant jusqu'en bas de la page vous pourrez choisir un aperçu de votre historique journalier de vos apports en cliquant sur  Vous aurez la possibilité de visualiser la journée en cours ou celle que vous souhaitez consulter via le calendrier.

Autres

Vous avez la possibilité d'affecter les aliments automatiquement aux différents repas en fonction de l'heure d'enregistrement des aliments. Pour cela, cliquer sur  de l'onglet de navigation de l'écran A. Cliquez ensuite sur  Période des repas > Vous pourrez renseigner les différentes plages horaires de vos repas.

Précautions d'emploi

Il est interdit :

- d'interpréter les données sans avis professionnel. L'évaluation des mesures et la mise en place de programmes alimentaires ou sportifs doivent être réalisées par un spécialiste. Une auto-analyse peut présenter des risques pour la santé.
- de laisser un enfant transporter le produit. Il pourrait le faire tomber et se blesser. Conservez-le hors de portée des jeunes enfants.
- de chauffer le produit, les piles. Cela peut provoquer une déformation, un incendie ou des blessures.
- d'introduire les doigts dans les ouvertures de l'appareil.
- d'utilisez pas de piles rechargeables. N'utilisez pas des piles de différents types en même temps, ni des piles usées avec des piles neuves. Les piles pourraient surchauffer et se désintégrer, provoquant des dommages à l'appareil ou une blessure pour l'utilisateur.

Cet appareil est conçu pour un usage domestique. Il n'est pas destiné à un usage professionnel (hôpitaux, cabinets médicaux, salles de sport). Une utilisation intensive ou de façon professionnel annule la garantie.

Attention

- Installez le produit sur une surface plane et solide, à l'abri de vibrations pour garantir des mesures fiables.
- Évitez les chocs violents ou vibrations qui pourraient endommager le produit.
- N'utilisez pas l'appareil dans des environnements extrêmes : exposition directe au soleil, proximité de sources de chaleur, variations importantes de température ou vibrations.
- Ne mettez pas l'appareil en contact avec l'eau.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau et ne le nettoyez pas avec des produits agressifs (benzène, solvants). Utilisez un chiffon doux légèrement humide avec un détergent neutre, puis essuyez avec un chiffon sec.
- Ne démontez ni ne modifiez l'appareil.
- Veillez à respecter la polarité des piles et à les insérer dans le bon sens.
- Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le produit. Il est conseillé de retirer les piles avant de le stocker si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période.
- Éloignez l'appareil des sources d'ondes électromagnétiques (ex. micro-ondes) pour éviter les interférences.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des enfant de 8 ans et plus, des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, par des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Little Balance décline toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme, notamment en cas de tension supérieure à celle indiquée. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.