

Maintien du poids et perte ou gain de poids

Prenez l'habitude de ne pas vous peser plus d'une fois par semaine à compter du moment où vous entamer un programme de gestion du poids. Le fait de vous peser à des intervalles réguliers vous donnera une meilleure vue d'ensemble de votre progrès, sans tenir compte des changements de poids à court terme et sans rapport.

Suivez les règles simples suivantes :

- Pesez-vous une fois par semaine.
- Pesez-vous toujours le même jour de la semaine.
- Pesez-vous au même moment de la journée.
- Pesez-vous en portant les mêmes vêtements.
- Pesez-vous au même endroit.
- Pesez-vous sur le même pèse-personne.

Le poids fluctue davantage si la personne a un surpoids ou une insuffisance pondérale. Si l'objectif est de maintenir le poids actuel, le fait de vous peser plus d'une fois par semaine peut se révéler une bonne façon d'y arriver.

Rappelez-vous ceci : un pèse-personne est un outil essentiel à un programme de gestion du poids, mais il ne fait qu'enregistrer les données sur votre progrès. L'exercice, un régime et de la détermination sont ce dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif.

Veuillez enregistrer votre produit à l'adresse www.conair.com/registration
Service Centers

MISE EN GARDE :

1. MISE EN GARDE - GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

2. Une ingestion peut entraîner une blessure grave en aussi peu que 2 heures ou même la mort, à cause des brûlures chimiques ou d'une perforation potentielle de l'œsophage.
3. Si vous croyez que votre enfant a avalé une pile bouton ou l'a mise dans sa bouche, recourez immédiatement à de l'assistance médicale.
4. Examinez l'appareil et assurez-vous que le compartiment à piles est bien fermé, c'est-à-dire que la vis ou toute autre attache mécanique est bien serrée. N'utilisez pas l'appareil si le compartiment à piles n'est pas sécurisé.
5. Jetez les piles boutons usées immédiatement et de façon sécuritaire. Des piles à plat peuvent malgré tout poser un danger.
6. Parlez à d'autres personnes du risque associé aux piles boutons et des précautions à prendre pour assurer la sécurité des enfants.



Service Après-vente :

©2018 Conair Consumer Products ULC
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario. L4H 0L2
Fabriqué en Chine
Courriel du centre d'appels
à la clientèle :
Consumer_Canada@Conair.com
18CN033074



QUESTIONS
au sujet du
PÈSE-PERSONNE?
1-855-926-6247
www.conaircanada.ca

IB-15586

THINNER®

PÈSE-PERSONNE DE PRÉCISION



Des questions?

***Veuillez ne pas retourner ce produit au détaillant.
Appelez-nous d'abord!***

**Notre Service à la clientèle et nos experts sont prêts à
répondre à TOUTES vos questions. Veuillez composer le
NUMÉRO SANS FRAIS de notre
Service à la clientèle : 1-855-926-6247
Ou visitez notre site Internet au www.conaircanada.ca**

Mode d'emploi

Modèle TH319SLC

Félicitations! En achetant ce pèse-personne Thinner, vous faites un premier pas en vue de gérer votre poids. Pour tirer le meilleur de votre achat, veuillez lire en entier la présente brochure avant d'utiliser votre pèse-personne.

MODE D'EMPLOI

Consignes d'utilisation

1. Retirez tout matériau d'emballage.
2. Enlevez la languette isolante sur le compartiment à pile : sans soulever le couvercle du compartiment au dos du pèse-personne, enlevez délicatement la languette isolante.
(S'il est impossible de tirer sur la languette ou si l'afficheur ne s'allume pas une fois que la languette a été tirée, enlevez la vis sur le couvercle du compartiment à piles et enlevez le couvercle.) Tirez doucement sur la languette isolante. Assurez-vous de bien installer la pile.
Remettez le couvercle et serrez les vis.
3. Pour obtenir les lectures les plus précises, posez le pèse-personne sur un plancher en carrelage ou en bois franc plutôt que sur un revêtement de plancher inégal, souple ou mou (comme du tapis).
4. Tapotez rapidement du pied le pèse-personne pour le mettre en marche.
L'afficheur s'allumera.
5. Attendez jusqu'à ce que tous les chiffres s'illuminent pendant plusieurs secondes et que le nombre 0,0 paraisse.
6. Tenez-vous debout sur la plateforme sans vaciller ni bouger, jusqu'à ce qu'un poids soit affiché (4 à -5 secondes). REMARQUE : L'afficheur numérique s'éteint automatiquement après plusieurs secondes.
7. Une fois que l'afficheur est allumé, réglez le mode d'affichage au dos du pèse-personne, à lb (livres) ou à kg (kilogrammes).

Conseils pratiques

Votre pèse-personne Thinner® est un instrument précis de mesure qui donne des lectures plus précises si ce qui se trouve dessus ne bouge pas. Pour vous assurer d'obtenir les lectures les plus précises possibles, essayez de toujours vous tenir sur le même endroit de la plateforme et NE BOUGEZ PAS.

Si le poids sur le pèse-personne dépasse sa capacité, il est possible qu'un message « Err » soit affiché.

Les capteurs électroniques sont sensibles. Faites attention de ne pas échapper ou cogner le pèse-personne. Posez-le délicatement sur le plancher et rangez-le là où il sera protégé contre les coups. Le pèse-personne est un instrument électronique et il ne doit jamais être immergé dans l'eau. Nettoyez-le à l'aide d'un linge humide seulement.

Si la pile est faible et qu'elle doit être remplacée (l'afficheur indique « Lo »), enlevez la vis sur le couvercle du compartiment à piles et enlevez le couvercle. Remplacez la vieille pile par une nouvelle pile CR2032. Nettoyez les pôles des piles et également ceux du dispositif avant d'installer les piles. Assurez-vous que la pile est installée correctement en ce qui a trait à la polarité, puis remettez le couvercle du compartiment à piles et serrez les vis. Retirez promptement toute pile usagée. Mettez au rebut une vieille pile de façon adéquate. **Ne tentez pas d'ouvrir le pèse-personne ou d'en retirer des pièces. Toute réparation ou tout entretien ne doit être fait que par des techniciens qualifiés. Voir les informations sur la garantie.**

GARANTIE LIMITÉE DE 10 ANS

Conair, à sa discrétion, réparera ou remplacera sans frais un appareil si, au cours des 120 mois suivant la date de l'achat, il affiche un vice de matière ou de fabrication.

Pour obtenir un service au titre de la garantie, retournez le produit défectueux au service après-vente le plus près, indiqué ci-dessous, accompagné du bon de caisse et de 7,00 \$ pour les frais de poste et administratifs. En l'absence d'un bon de caisse, la période de garantie sera de 120 mois à compter de la date de manufacture.

TOUTE GARANTIE IMPLICITE, OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, Y COMPRIS MAIS SANS Y ÊTRE LIMITÉ, LA GARANTIE IMPLICITE DE BONNE VENTE ET D'APTITUDE À ACCOMPLIR UNE TÂCHE PARTICULIÈRE, SERA LIMITÉE À LA DURÉE DE 120 MOIS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.

EN AUCUN CAS PEUT-ON TENIR CONAIR RESPONSABLE DE QUELQUE DOMMAGESPÉCIAL, INDIRECT OU FORTUIT QUE CE SOIT POUR LE BRIS DE CETTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE QUE CE SOIT.

Cette garantie vous accorde des droits particuliers et peut vous accorder d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

CE QU'IL EST BON DE SAVOIR SUR LA GESTION DE VOTRE POIDS

Un régime, de l'exercice et de la détermination, tous sont des facteurs qui jouent un rôle dans une gestion efficace du poids.

Votre pèse-personne est l'outil qui vous permet de faire un suivi de votre progrès et de confirmer votre succès, que votre objectif soit de perdre du poids, d'en prendre ou de le maintenir tel quel.

Étant donné que plusieurs facteurs contribuent à faire varier le poids, tel que l'explique ce qui suit, misez sur la progression et sur le maintien des changements à long terme plutôt que sur des lectures exactes de jour en jour.

Si vous suivez un régime et faites de l'exercice, il est normal qu'il y ait de petites fluctuations dans les gains et les pertes de poids.

Causes courantes de fluctuation du poids (au cours d'une journée et de jour en jour)

- Rétention d'eau et gain de poids attribuables à la consommation de repas copieux.
- Rétention d'eau attribuable au sel et à la consommation de glucides.
- Muscles qui se développent (les muscles pèsent plus que le gras) en raison d'un entraînement contre résistance.
- Perte de poids attribuable à une déshydratation en raison d'une maladie, d'une faible consommation de liquide ou d'exercices épuisants.
- Gain ou perte de poids temporaire en raison du cycle menstruel.