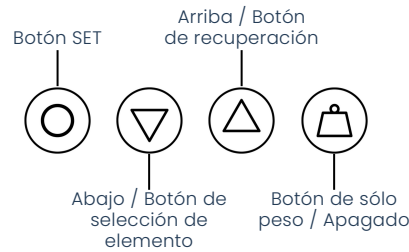
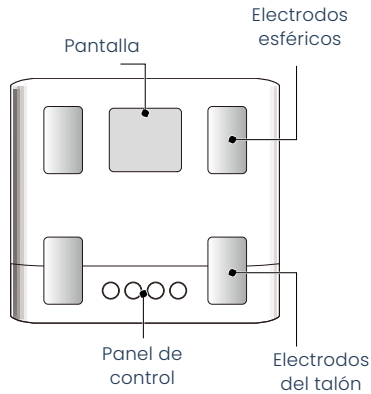


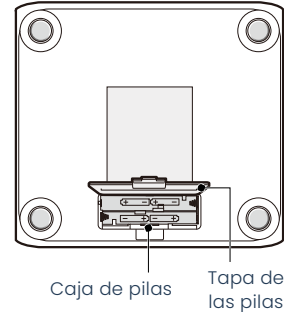
### Características y funciones

#### Frontal

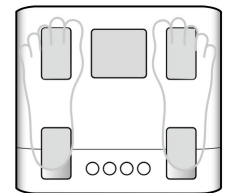
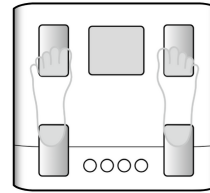


#### Volver

Pilas de tamaño AA (4x)



Sus electrodos estratégicamente situados garantizan mediciones precisas, independientemente del tamaño de tus pies.



### Preparación antes del uso

#### Colocación de las pilas

- Nota: Asegurate de que las pilas están colocadas en la orientación correcta.

#### Cambio de la unidad de pesaje

- Con el aparato apagado, manten pulsado el botón durante más de tres segundos.
- Utiliza el botón para cambiar la unidad de pesaje.
- Pulsa el botón .

#### Establece tu código de ubicación

Los distintos lugares del mundo tienen diferentes fuerzas gravitatorias. Estas diferencias afectan a la precisión de la medición del peso.

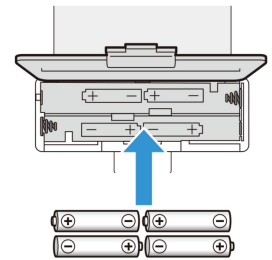
- Cuando el aparato esté apagado, manten pulsado el botón .
- Escanea el código QR debajo para ver tu código de ubicación y pulsa los botones para seleccionarlo.
- Pulsa el botón para introducir y guardar el ajuste.

Una vez establecido el código de localización, el año aparecerá automáticamente en la pantalla.

#### Ajustar la fecha y la hora

- Selecciona el año, el mes y la hora con las teclas .
- Pulsa para confirmar.

La alimentación se apaga automáticamente después de mostrar la región, el año, el mes, el día y la hora establecidos.



### Configuración del dispositivo a través del smartphone

Crea tu cuenta My TANITA  
escaneando este código QR



Ve tu código de localización



Configura tu dispositivo  
Escaneando este código QR



# Descargar la aplicación gratuita My TANITA



## Obten el máximo de tu Báscula de Composición Corporal TANITA BC-333LE

### Los mejores consejos para medir y monitorizar tu composición corporal.

Recuerda: una báscula de composición corporal de TANITA es completamente diferente a una báscula de baño normal; no solo calcula tu peso, sino de qué está compuesto.

Tu composición corporal va cambiando a lo largo del día de forma natural debido a factores como comer, beber, sudar e ir al baño. Estos factores pueden cambiar tu peso corporal hasta 2,5 kg en el transcurso de un mismo día, por lo que es importante tomar las mediciones siempre a la misma hora.

Siguiendo estas pautas, las fluctuaciones diarias normales se compensarán, y podrás evaluar mejor los cambios reales en tu composición corporal a lo largo del tiempo.



**1** Mídete **una vez a la semana, más o menos a la misma hora.**



**2** Coloca la **báscula sobre una superficie plana y sólida**, no sobre una alfombra.



**3** **Evita medirte justo después de hacer ejercicio.** El ejercicio afecta a tu cuerpo de diversas maneras, lo que puede dar lugar a resultados incoherentes.



**4** **Utiliza la báscula unas 2-3 horas después de haber comido**, ya que la comida o bebida todavía sin digerir aumentará artificialmente tu peso. Consumir grandes cantidades de cafeína o alcohol afectan a la transferencia de agua en tu cuerpo y tienen un impacto negativo en la precisión de los resultados.

**5**

Súbete siempre a la báscula con los pies descalzos, ya que los electrodos necesitan contacto con la piel. Mídete con **la menor cantidad de ropa posible y vacía los bolsillos** (especialmente si llevas dispositivos electrónicos como teléfonos, relojes inteligentes o dispositivos GPS).



**6**

Asegurate de **permanecer completamente inmóvil** durante las mediciones.



**7**

Mantén la báscula en una habitación a una **temperatura moderada y sin mucha humedad**. Por ello, no te recomendamos tener la báscula en el cuarto de baño.



**8**

Por último, mantén la báscula **limpia y sin polvo**.



Visita nuestra página  
"Entiende tus mediciones"  
para saber más sobre tus resultados

