

Kiểm Soát Cân Nặng: ZOETOUCH

Cân Kỹ Thuật Số Cho Nhà Tắm



Bộ Dụng Cụ này bao gồm một cân đo để quý vị kiểm tra cân nặng.

Tại Sao Tôi Cần Kiểm Soát Cân Nặng Của Mình?

Cân nặng của quý vị rất quan trọng. Khi quý vị có cân nặng khỏe mạnh, quý vị sẽ kiểm soát bệnh tiểu đường và ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe khác dễ dàng hơn. Quý vị cũng sẽ cảm thấy tốt hơn và có nhiều năng lượng hơn. Giảm thêm cân có thể đồng nghĩa với việc quý vị sẽ cần dùng ít thuốc hơn. Điều đó cũng có thể giúp quý vị giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ. Các cách tốt nhất để giảm cân là ăn uống chú trọng đến sức khỏe và tập thể dục nhiều hơn.

Nếu quý vị muốn nhận trợ giúp lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe và đặt ra mục tiêu, hãy tải [ứng dụng MyPlate](#) xuống điện thoại của quý vị.

Vật Dụng trong Bộ Dụng Cụ Chăm Sóc Bệnh Nhân

Bộ Dụng Cụ của quý vị bao gồm một (1) Cân Kỹ Thuật Số Cho Nhà Tắm ZOETOUCH, với các thành phần sau:

- Một (1) Cân.
- Sáu (6) pin AAA.
- Một (1) Thước Dây.

Cân của quý vị sử dụng ba (3) pin AAA. Sử dụng pin bổ sung khi bộ pin đầu tiên cạn kiệt. Sau khi lắp pin, cân đã sẵn sàng để sử dụng. Nếu muốn, quý vị có thể tải xuống ứng dụng chăm sóc sức khỏe “1byone” từ bất kỳ cửa hàng ứng dụng nào. Trong ứng dụng, quý vị có thể nhập cân nặng của mình theo thời gian. Ứng dụng sẽ hiển thị đồ thị hàng tuần và hàng tháng theo dõi cân nặng và chỉ số khối cơ thể (body mass index, BMI). Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị đặt ra mục tiêu về cân nặng.



Kiểm Soát Cân Nặng: Cân Kỹ Thuật Số Cho Nhà Tắm ZOETOUCH

Hướng Dẫn

- ✔ Để biết cân nặng của mình, hãy đặt cân lên mặt sàn bằng phẳng, chắc chắn. Để bật cân, nhẹ nhàng đứng lên cân bằng một chân cho đến khi màn hình sáng lên, sau đó bước ra khỏi cân. Khi cân hiển thị “0.0,” bước lên cân bằng cả hai chân. Cân sẽ nhấp nháy ba lần, sau đó hiển thị cân nặng. Cân sẽ tắt sau 10 giây.
- ✔ Quý vị nên tự cân ít nhất một lần mỗi tuần. Tốt nhất là tự cân vào cùng một ngày và cùng một thời điểm mỗi tuần (ví dụ như các sáng thứ Bảy). Ghi lại cân nặng của quý vị mỗi tuần trong nhật ký của quý vị.
- ✔ Quý vị sẽ cần cài đặt lại cân sau khi di chuyển hoặc thay pin. Để cài đặt lại cân, hãy nhẹ nhàng nhấn lên cân bằng một chân cho đến khi “0.0” sáng lên.