

# FIT AGE

## BELANGRIJKE TIPS BIJ JOUW WEEGSCHAAL

Haal alles uit jouw weegschaal

### NORMAAL GEWICHT SCHOMMELT PER DAG

Voor volwassen mannen en vrouwen is het heel normaal dat je gewicht per dag varieert. 75.00kg kan de volgende dag 75.80 zijn. Dit heeft voornamelijk te maken met je vochtbalans en maaginhoud. Probeer dagelijks op hetzelfde moment te wegen voor de meest accurate metingen! Doe dit het liefst 's ochtends voor het ontbijt.



### GA GOED STAAN VOOR ACCURATE METING

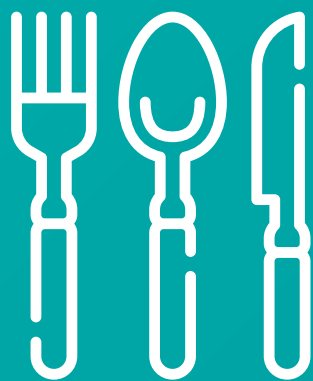
Het is erg belangrijk om de weegschaal op een correcte manier te gebruiken voor de beste metingen. Probeer met je blote voeten precies op het midden van de weegschaal te gaan staan zodat het gewicht goed wordt verdeeld. Zo voorkom je dat je teveel naar een kant toe leunt.

### MEET HET GEMIDDELDE

Dagelijks gewicht fluctueert dusdanig dat het niet mogelijk is hier conclusies uit te trekken. Om je voortgang goed bij te blijven houden is het van belang dat je naar wekelijks en maandelijks gemiddelden gaat kijken. Is er een bepaalde trend die overeenkomt met jouw doel? Dan ben je op de goede weg!



### GEWICHT EN VOEDING



Voeding heeft het meeste invloed op jouw gewicht. Als je de intentie hebt om af te vallen óf juist aan te komen, dan is het van belang dat je aandacht gaat geven aan je voeding. Wanneer je dit onder de knie krijgt wordt het controleren van je gewicht een stuk makkelijker! Wil jij ondersteuning bij je voeding? FitAge biedt haar eigen E-Book over voeding aan!

GET IN SHAPE

MELD JE AAN VOOR ONZE GRATIS 3  
WEKEN CHALLENGE!

Lees meer op [www.fitage.nl](http://www.fitage.nl)





## KAN GEEN DATA TRACKEN IN APP?

Zorg altijd dat je met **blote** voeten op de weegschaal gaat staan. De weegschaal mag niet nat zijn en de batterijen moeten in de weegschaal zitten. Log in op de App en laat de weegschaal de data naar je telefoon of tablet sturen.

## BLUETOOTH PROBLEMEN?

Wanneer je problemen ondervindt bij de verbinding van de weegschaal met jou smartphone, check de handleiding onder het kopje "Bluetooth Problemen". Hier staan de stappen die je kunt volgen om het probleem te verhelpen!



## WANNEER ATLEET MODUS GEBRUIKEN?

De atleet modus is uitgevonden voor mensen die veel aan lichaamsbeweging doen. Wanneer je meer dan drie dagen in de week consequent twee uur sport, mag je deze functie gebruiken. Wees je er alsjeblieft bewust van dat deze weegschaal niet gekalibreerd is voor professionele atleten of bodybuilders.

## MEERDERE GEBRUIKERS?

Mocht je meer mensen willen toevoegen aan de weegschaal kan dat natuurlijk! Voor meerdere gebruikers op één telefoon: Ga binnen de Feelfit App naar "Mijn Account" en voeg een lid toe. Het is ook mogelijk om via een extra apparaat gebruik te maken van de weegschaal. Je kunt dan gewoon de App downloaden en een nieuw account aanmaken.



## LET OP DE BATTERIJEN!

De batterijen die bij de weegschaal zijn toegevoegd zijn demo modellen. Dit houdt in dat je de batterijen na maximaal twee maanden moet vervangen. Doe je dit niet bestaat de kans op schade of lekkage in de weegschaal. Wees hier dus even attent op!