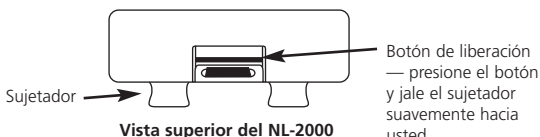


INICIO RÁPIDO DEL NL-2000

1

Abra su monitor de actividad.



2

Conozca los tres modos de operación.

MODO DE INICIO

Este modo le solicita que ingrese datos que serán utilizados en los cálculos del NL-2000.

Use **SET** para incorporar cambios y continuar



Use el botón + para agregar o avanzar datos

Use el botón - para quitar o retroceder datos

MODO DE VISUALIZACIÓN EN TIEMPO REAL

Muestra los pasos del día actual (**STEPS**), **CALS** (las calorías que se queman durante la actividad), **TOTAL CALS** (calorías que se queman durante la actividad + calorías que se queman en

Se utiliza para acceder al modo de **Memoria**



Se utiliza para cambiar de **STEPS** a **CALS** a **TOTAL CALS**

Se utiliza para acceder al modo de **Inicio**

Se utiliza para cambiar de **GOAL** a **CLOCK** (reloj)

reposo + efecto térmico de las calorías de los alimentos), y también **GOAL** (porcentaje del objetivo logrado respecto a las calorías que se queman durante la actividad).

MODO DE MEMORIA

Este modo almacena durante siete días los pasos y las calorías que se queman durante la actividad. Cuando examine los pasos o las calorías en el modo de Memoria, verá parpadear un solo dígito correspondiente al día que se muestra. 1 = ayer, 2 = dos días antes, 3 = tres días antes, etc.

Por ejemplo, si hoy es lunes, "1" será domingo, "2" será sábado, "3" será viernes, etc.

3

Conozca la diferencia entre CALS y TOTAL CALS.



CALS — Las calorías que se queman durante la **actividad física** el día actual; se muestran hasta 99,999 calorías



TOTAL CALS — El total de calorías que se consumieron el día actual — incluye **las calorías que se queman durante la actividad, las calorías que se queman en reposo y el efecto térmico de las calorías de los alimentos**; muestra hasta 99,999 calorías totales

4

Presione SET.

Presione **SET** para acceder al modo de Inicio.



5

Configure el reloj (Clock).

Ingrese la hora en formato militar. *Ejemplo: Si la hora es 2:22 p.m., la pantalla debe verse del siguiente modo.*



6

Configure el género (Gender).

La letra "F" que parpadea en el ángulo inferior izquierdo significa femenino.



7

Configure la edad (Age).

Cuando aparezca su edad, presione **SET**. El NL-2000 continúa con la configuración de la estatura (Height).



8

Configure la estatura (Height).

Cuando aparezca su estatura, presione **SET**. El NL-2000 continúa con la configuración del peso (Weight).



Use el botón + o - para agregar o restar pulgadas, según corresponda. Para cambiar al sistema métrico, vea la página 12, punto 4.

9

Configure el peso (Weight).

Cuando aparezca su peso, presione **SET**. El NL-2000 continúa con la configuración de las calorías (CALC).



Use el botón + o - para agregar o restar libras, según corresponda.

10

Configure las calorías que quemará durante la actividad.

Ingrese su objetivo de calorías que quemará durante la actividad física. Por ejemplo, si desea quemar 200 calorías durante la actividad física, ingrese 200.

Al principio, es posible que desee dejar este valor en 300 (valor predeterminado), hasta ver cuántas calorías quema cada día durante la actividad.

Una vez que tenga una referencia de la actividad que realiza, puede volver al modo de Inicio y configurar un objetivo realista y, por qué no, que constituya todo un desafío. Luego podrá utilizar esta función GOAL para conocer qué tan cerca está de alcanzar su objetivo.

Una vez que su objetivo aparezca en pantalla, presione **SET**. El NL-2000 continúa con la visualización del índice metabólico basal (BMR).



Configure el objetivo de calorías que quemará durante la actividad. Use el botón + o - para agregar o restar calorías en incrementos de 10 calorías.

11

Conozca la visualización del BMR.

Esta visualización simplemente muestra su índice metabólico basal — la cantidad de calorías que su organismo quema mientras está en reposo. El NL-2000 calcula este índice según el género, la edad, la estatura y el peso que usted ingresó.

Presione **SET** cuando esté listo para continuar. El NL-2000 continúa con la visualización de los pasos (STEPS).



En esta imagen, la letra "b" en la parte izquierda del panel LCD significa "BMR." El BMR de esta persona es 1360 calorías por día.

12

Presione SET para avanzar al modo de Visualización en tiempo real y comenzar a medir su actividad. ¡Disfrútelo!

PARA TENER EN CUENTA...

¿Cómo uso el NL-2000 para perder peso?

Las personas que pierden de una a dos libras por semana son las que mejor logran mantener el peso. Para perder de una a dos libras por semana, necesita quemar entre 3,500 y 7,000 calorías más por semana que lo que consume.

Esto significa que el **TOTAL de CALS** (calorías que se queman durante la actividad + calorías que se queman en reposo + efecto térmico de las calorías de los alimentos) tiene que estar entre 500 y 1,000 calorías más que las calorías que usted consume por día.

¿Qué tipo de actividades se tienen en cuenta?

Cuando usted tiene puesto su NL-2000 todo el día, mide todo el movimiento físico que realiza durante el día. Esto significa que se incluye todo lo que usted hace en el día — ¡las tareas del hogar, caminar desde y hacia su automóvil o jugar con sus hijos!

Los investigadores han descubierto que para tener una buena salud es necesario mover el cuerpo el equivalente a 10,000 pasos por día. Para perder peso, necesita moverse el equivalente a 12,000 a 15,000 pasos por día.

La mayoría de las personas piensan que para alcanzar este objetivo deben programar algún tipo de ejercicio formal en su día. ¡No olvide que esto puede incluir actividades recreativas, como dar un paseo, ir de compras o bailar!



Obtenga una copia de las preguntas frecuentes en new-lifestyles.com/faq_instructions.html