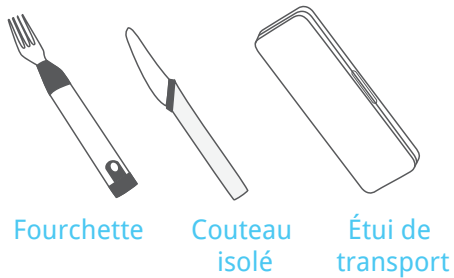


## PRÉSENTATION



## BOUTON ON/OFF

Bouton ON : Appuyez sur le bouton durant une seconde. Une légère vibration et un signal lumineux vous indiquent que votre fourchette est allumée.

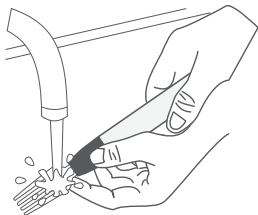
Bouton OFF : Appuyez sur le bouton durant trois secondes. Une double vibration vous indique que votre fourchette est OFF.



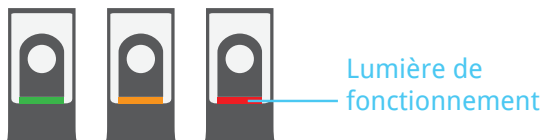
## NETTOYAGE

Vous pouvez nettoyer votre fourchette sous l'eau ou bien la laver au lave-vaisselle.

 VEILLEZ À RETIRER LA CLÉ ÉLECTRONIQUE AVANT.



## BATTERIE



Verte: batterie pleine

Orange: batterie presque faible

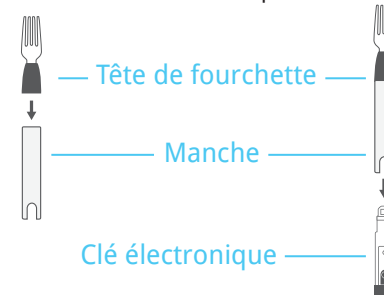
Rouge: batterie est faible

## CONNECTIVITÉ

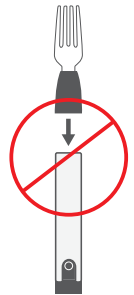
Fonctionne comme un produit autonome sans connectivité. La connectivité vous permet d'accéder aux données de la fourchette et de configurer vos alarmes. Téléchargez le logiciel de connectivité sur [www.slowcontrol.com/fr/download/](http://www.slowcontrol.com/fr/download/).

## ASSEMBLAGE/DÉSASSEMBLAGE

La fourchette a trois parties fixes.



  
NE PAS INSÉRER LA CLÉ ÉLECTRONIQUE AVANT D'INSÉRER LA TÊTE DE FOURCHETTE

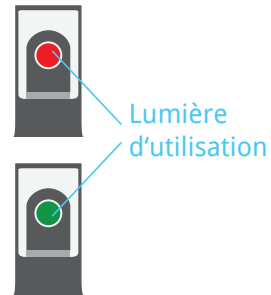


## ALARME

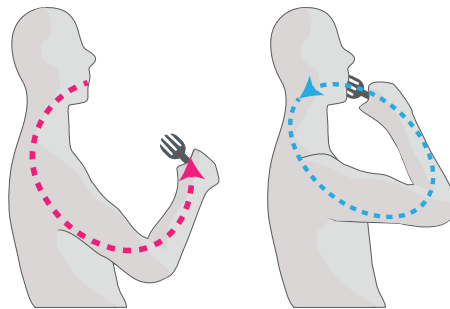
La fourchette est configurée par défaut à 10 secondes entre deux coups de fourchette.

**Lumière rouge:** vous mangez trop vite et vous devriez ralentir et manger en pleine conscience.

**Lumière verte:** votre vitesse d'ingestion est bonne et vous respectez le délai de configuration.



## DÉTECTION CAPACITIVE



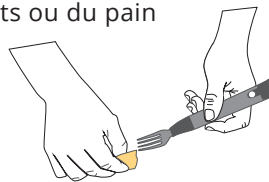
La fourchette enregistre les bouchées. A chaque fois que vous portez la fourchette à la bouche, cela crée un événement.

## ATTENTION AUX FAUSSES DÉTECTIONS

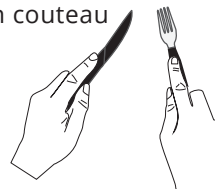
Veillez à bien utiliser le couteau isolé qui accompagne la fourchette.

Exemples de fausses détections les plus communes :

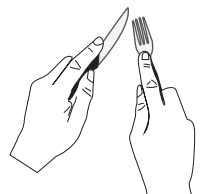
1. Pousser de la nourriture avec vos doigts ou du pain



2. Utiliser un couteau en acier



3. Toucher la lame du couteau isolé et la fourchette au même moment



4. Manger avec votre assiette sur les genoux



## PALAIS / NEZ

Augmente le plaisir du repas. Pour une meilleure appréciation des goûts et des saveurs.

*En laissant le palais davantage exposé aux volatiles alimentaires, on développe plus de goût.*

## BOUCHE / MUSCLE

Améliore la digestion.

*Lorsque la nourriture est bien mâchée, le système digestif nécessite moins d'énergie et travaille de façon optimale. Il y a donc plus d'énergie disponible pour le cerveau et les muscles.*

## FOIE

Détoxifie le foie.

*Le foie joue un rôle majeur dans la détoxification. Dans le processus de digestion, le foie est le premier organe exposé aux nutriments après absorption. Le foie stocke les éléments nutritifs, puis les relâche au bon moment dans les organes périphériques.*

## CERVEAU

Augmente votre degré d'attention.  
*Manger en pleine conscience permet à votre cerveau d'être à l'écoute des goûts de votre palais et de mieux percevoir la nourriture ingérée.*

## ESTOMAC

Augmente votre niveau de satiété. Mangez moins - Perdez du poids.

*Moins de calories - la satiété intervient au bout de 20 minutes.*

## PANCRÉAS

Préservez votre pancréas.

*Le pancréas sécrète de l'insuline qui régule le niveau de sucre dans le sang. Manger vite augmente la sollicitation du pancréas et le fatigue.*

## INTESTINS

La digestion est une longue série de processus interdépendants.

*Lorsque l'on mange vite on brûle certaines étapes ce qui est de nature à engendrer des troubles digestifs.*