



ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χοληστερίνη	4
Becel ProActiv	5
Προϊόντα	7
Υγιεινός τρόπος ζωής	
Διατροφή	8
Άσκηση	9
Ψυχολογία	10
Συνταγές	11

Το παρόν φυλλάδιο είναι μόνο ενημερωτικό, δεν αποτελεί υπόδειξη ιατρικής αγωγής ή θεραπείας και δεν υποκαθιστά την επαγγελματική ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως βάση για οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια. Αναζητήστε τη συμβουλή του γιατρού και του διαιτολόγου σας για οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια, ως συνέπεια της πληροφόρησης που λαμβάνετε εκ του παρόντος.

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ

Σήμερα, είναι η πρώτη μέρα του πιο υγιεινού τρόπου ζωής σου! Ξεκίνησέ την εύκολα και απλά με τη συμβολή του Becel ProActiv.

Σε αυτόν τον οδηγό θα βρεις εύκολες και χρήσιμες ιδέες, που θα σε βοηθήσουν στο ταξίδι με προορισμό έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και βέβαια, τη μείωση της χοληστερίνης σου!

Μπες στο site www.becelproactiv.gr και βρες λύσεις για να βελτιώσεις τη διατροφή και τον τρόπο ζωής σου, να αποκτήσεις νέες υγιεινές συνήθειες που κάνουν καλό στην καρδιά σου.

Για περισσότερες εξατομικευμένες προτάσεις συμβουλευσου το γιατρό και το διαιτολόγο - διατροφολόγο σου.



ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Χοληστερίνη και τύποι χοληστερίνης

Η χοληστερίνη (ή αλλιώς χοληστερόλη) είναι μια λιπαρή ουσία απαραίτητη για τη ζωή. Δομεί τη μεμβράνη όλων των κυττάρων, κυκλοφορεί στο πλάσμα του αίματος και είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και την παραγωγή ορμονών. Όμως, υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι χοληστερίνης:



Γνωστή και ως «κακή» χοληστερίνη:

όταν είναι αυξημένη, ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα είναι μεγαλύτερος.



Γνωστή και ως «καλή» χοληστερίνη:

επιστρέφει τη χοληστερίνη πίσω στο συκώτι, από όπου αποβάλλεται.

Τι ανεβάζει τα επίπεδα «κακής» χοληστερίνης;

Παράγοντες κινδύνου, όπως:



Ηλικία



Φύλο



Οικογενειακό ιστορικό



Κακή διατροφή



Βάρος



Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας



Στρες

Γιατί να μειώσω τη χοληστερίνη;

Η αυξημένη χοληστερίνη στο αίμα είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Όλοι οι ενήλικες μετά την ηλικία των 20 πρέπει να ελέγχουν τα επίπεδα της χοληστερίνης τους τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού τους. Ο έλεγχος αυτός αφορά στο λεγόμενο «λιπιδαιμικό προφίλ» και γίνεται μέσω μιας απλής εξέτασης αίματος.

Πώς να μειώσω τη χοληστερίνη;

Η μείωση της χοληστερίνης ξεκινάει με τη διατροφή, σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα και τη μείωση του σωματικού βάρους.

Εάν κριθεί απαραίτητο από τον ιατρό μπορεί να συνδυάσει και η φαρμακευτική αγωγή, χωρίς ωστόσο να εγκαταλείπεται η σωστή διατροφή.





Το Becel ProActiv, ο διατροφικός σύμμαχος της καρδιάς μας εδώ και 20 χρόνια, παραμένει ο Νο1 ειδικός στη μείωση της χοληστερίνης με φυσικό τρόπο χάρη στις φυτικές στερόλες που περιέχει.



Το Becel ProActiv είναι αποτελεσματικό γιατί περιέχει πρόσθετες φυτικές στερόλες...



...οι οποίες είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι μειώνουν τη χοληστερίνη.

B

Τώρα το Becel ProActiv είναι πλούσιο σε βιταμίνες B, D, A και E με ακόμα περισσότερα οφέλη για την καρδιά και την υγεία!

D

A

E





Νο 1 επιλογή*

για μείωση της χοληστερίνης

Τώρα, πλούσιο
σε βιταμίνες



www.becelproactiv.gr

* Στοιχεία NIELSEN, Ιαν. - Δεκ. 2013

Τα προϊόντα Becel ProActiv

Προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv με προσθήκη φυτικών στερολών και βιταμινών Β, D, Α, Ε



Προϊόν επάλειψης Becel ProActiv με 50% επιπλέον φυτικές στερόλες



Γαλακτοκομικά Becel ProActiv με προσθήκη φυτικών στερολών



Η κατανάλωση των σωστών μεριδών από τα προϊόντα Becel ProActiv μπορεί εύκολα να καλύψει τη συνιστώμενη ποσότητα των 1,5-3g φυτικών στερολών. Πρακτικά, αυτό σημαίνει οποιοδήποτε συνδυασμό 3 μεριδών θέλετε από τα προϊόντα Becel ProActiv (προϊόν επάλειψης, προϊόν με γάλα ή επιδόρπιο γιαουρτιού) ή 1 ρόφημα γιαουρτιού Becel ProActiv:

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

10g (για 1-2 φέτες ψωμί)	250ml 1 ποτήρι γάλα	175g 1 κεσεδάκι γιαούρτι	100g 1 ρόφημα γιαουρτιού			
	ή		ή		ή	

Συνδυάστε 3 μερίδες ή 1 ρόφημα γιαουρτιού την ημέρα.

ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Διατροφή

Υιοθέτησε μία ισορροπημένη διατροφή

- Βάλε συχνά και μικρά γεύματα μέσα στην ημέρα σου, κάθε ημέρα της εβδομάδας
- Ξεκίνα την ημέρα σου με ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό, όπως 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με Becel ProActiv και 1 ποτήρι γάλα ελαφρύ
- Μην παραλείπεις από τα γεύματά σου το βραδινό. Κλείσε την ημέρα σου με ένα ελαφρύ και γευστικό βραδινό, ώστε να απολαύσεις έναν πιο ποιοτικό ύπνο
- Πιες αρκετό νερό μέσα στην ημέρα, ώστε να κρατάς τον οργανισμό σου ενυδατωμένο
- Ακολούθησε την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής, ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο, για να σε βοηθήσει να κάνεις τις σωστές επιλογές.

Μικρές διατροφικές οδηγίες για τη μείωση της χοληστερίνης:

- Διατήρησε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος. Συμβουλέψου το διαιτολόγο σου για εξατομικευμένες συστάσεις
- Υιοθέτησε ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο, με πληθώρα φρούτων, λαχανικών, ολικής άλεσης δημητριακών, οσπρίων, φυτικών ελαίων και λιπαρών ψαριών και χαμηλό σε ζωικά λιπαρά, πλήρη γαλακτοκομικά, ζάχαρη και επεξεργασμένα κρέατα
- Μείωσε το αλκοόλ, στα πλαίσια των συστάσεων της Μεσογειακής Διατροφής
- Διέκοψε το κάπνισμα
- Βάλε στη διατροφή σου τις φυτικές στερόλες. Οι φυτικές στερόλες είναι φυσικά συστατικά των φυτικών τροφίμων που εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερίνης στο έντερο. Η πρόσληψη 1,5- 3γρ. φυτικών στερολών ημερησίως είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι μειώνει τη χοληστερίνη 7-12,5%! Μπορείς να προσλάβεις την ποσότητα αυτή των φυτικών στερολών, εύκολα και γευστικά, από τα προϊόντα Becel ProActiv.



Ανακάλυψε ακόμα περισσότερες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής στο www.becelproactiv.gr

Άσκηση

Αύξησε τη φυσική σου δραστηριότητα

Μικρές συμβουλές για να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα εύκολα, γρήγορα και διασκεδαστικά

- Περπάτησε, 30 λεπτά τη μέρα, αρκετές μέρες την εβδομάδα
- Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ και μην χρησιμοποιείς το αυτοκίνητο για σύντομες αποστάσεις. Χρησιμοποίησε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς ή περπάτησε
- Αφιέρωσε χρόνο σε οικογενειακές δραστηριότητες με τα παιδιά, το σύντροφο ή και το κατοικίδιο σου
- Γυμνάσου στο σπίτι, βλέποντας τηλεόραση ή ακούγοντας ραδιόφωνο
- Βρες ένα νέο χόμπι που θα σε διασκεδάσει και θα σε προτρέψει να κινηθείς.

Ανακάλυψε ακόμα περισσότερες ιδέες για άσκηση στο www.becelproactiv.gr



Ψυχολογία

Υιοθέτησε θετική ψυχολογία και στάση ζωής

Ξεκίνα να σκέφτεσαι, να αισθάνεσαι και να δρας θετικά- άλλωστε η θετική στάση ζωής είναι στο χέρι σου!

- Αναγνώρισε τις στιγμές στρες της καθημερινότητάς σου και βρες απλούς τρόπους να τις μειώσεις
- Κοιμήσου επαρκείς και ποιοτικές ώρες κάθε βράδυ. Ο βραδινός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για κάθε λειτουργία του οργανισμού σου
- Μάθε μικρές, απλές τεχνικές χαλάρωσης και εφάρμοσέ τις καθημερινά ή / και ιδιαίτερα σε περιόδους με έντονο στρες
- Νιώσε καλά με το σώμα σου, επιβράβευσέ το και φρόντισέ το
- Αφιέρωσε ελεύθερο χρόνο στον εαυτό σου! Για παράδειγμα απόλαυσε τακτικά μια βόλτα στον ήλιο, στο βουνό ή στη θάλασσα.

Ανακάλυψε ακόμα περισσότερα tips θετικής ψυχολογίας στο www.becelproactiv.gr



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Για το πρωινό, το κολατσιό, το μεσημεριανό... για όλες τις ώρες της ημέρας!

Ανακάλυψε απολαυστικές και ταυτόχρονα υγιεινές συνταγές στο www.becelproactiv.gr/sintages/





ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΣΗΜΕΡΑ
ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ!



www.becelproactiv.gr

 www.facebook.com/becelproactiv.gr