

Η Πρόκληση από το Becel ProActiv

Σας βοηθάμε να υιοθετήσετε
έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και
μια πιο ισορροπημένη διατροφή.
ProActiv Τρόπος ζωής



Pro

Activ[®]

Τρόπος
ζωής





Η πρόκληση των 21 ημερών

Το Becel ProActiv εδώ και πάνω από 20 χρόνια, βοηθά τους ανθρώπους να ζουν καλύτερα. Γνωρίζουμε ότι η υγιεινή διατροφή και ένας δραστήριος τρόπος ζωής είναι ο συνδυασμός που θα σας οδηγήσει σε μια καλή και μακρόχρονη ζωή.

Σας βοηθάμε να κάνετε την αλλαγή

Καταλαβαίνουμε ότι η αλλαγή δεν είναι εύκολη. Αλλά τα οφέλη του να ζήσετε περισσότερα και καλύτερα χρόνια αξίζει την προσπάθεια. Οπότε, είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να κάνετε τα βήματα που πραγματικά θα κάνουν τη διαφορά. Αν θέλετε να είστε προνοητικοί με την υγεία σας, πρέπει να αναλάβετε δράση τώρα!

Πάρτε τον έλεγχο της υγείας σας

Σε αυτόν τον οδηγό θα ανακαλύψετε πώς να μειώσετε τη χοληστερίνη σας σε 21 ημέρες, και να κάνετε θετικά βήματα προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής, ο οποίος είναι σημαντικός για την υγεία της καρδιάς σας. Μέρα με τη μέρα, θα μαθαίνετε ποια τρόφιμα είναι προτιμότερο να επιλέγετε και ποια να αποφεύγετε για να διατηρήσετε ένα υγιές σώμα, και πώς να είστε σε καλύτερη φυσική κατάσταση.

Πρόκληση των 21 ημερών

Ξεκινήστε την πρόκληση των 21 ημερών

Δημιουργήσαμε την πρόκληση των 21 ημερών για να σας βοηθήσουμε βήμα-βήμα να κάνετε θετικές, αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, με έναν εύκολο και βιώσιμο τρόπο. Προσθέτοντας φυτικές στερόλες στη διατροφή σας, στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, μπορείτε να αρχίσετε να μειώνετε τη χοληστερίνη σας και να βοηθήσετε την καρδιά σας να παραμείνει υγιής.

! Χοληστερίνη

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Καθώς η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου, η μεταβολή ενός μόνο από αυτούς (της χοληστερίνης) ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα και, έτσι, ενδέχεται περισσότεροι από ένας παράγοντες να πρέπει να βελτιωθούν για να μειωθεί ο συνολικός κίνδυνος.

Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τη χοληστερίνη και τις φυτικές στερόλες [εδώ](#)

Πριν ξεκινήσετε με την πρόκληση των 21 ημερών

✓ Βήμα 1

Ακολουθήστε την πρόκληση των 21 ημερών και βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμαστεί με ό,τι χρειάζεται για να ξεκινήσετε.

✓ Βήμα 2

Ενημερωθείτε για τα επίπεδα της χοληστερίνης σας πριν ξεκινήσετε. Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας γράψει εξέταση αίματος που να περιλαμβάνει και έλεγχο λιπιδίων (χοληστερίνης κ.λ.π.).

✓ Βήμα 3

Δείτε τους πίνακες καταγραφής προόδου και συνηθειών στη σελίδα 5. Αυτά θα σας βοηθήσουν να θέσετε επιτεύξιμους στόχους και να καταγράφετε την πρόοδό σας.

✓ Βήμα 4

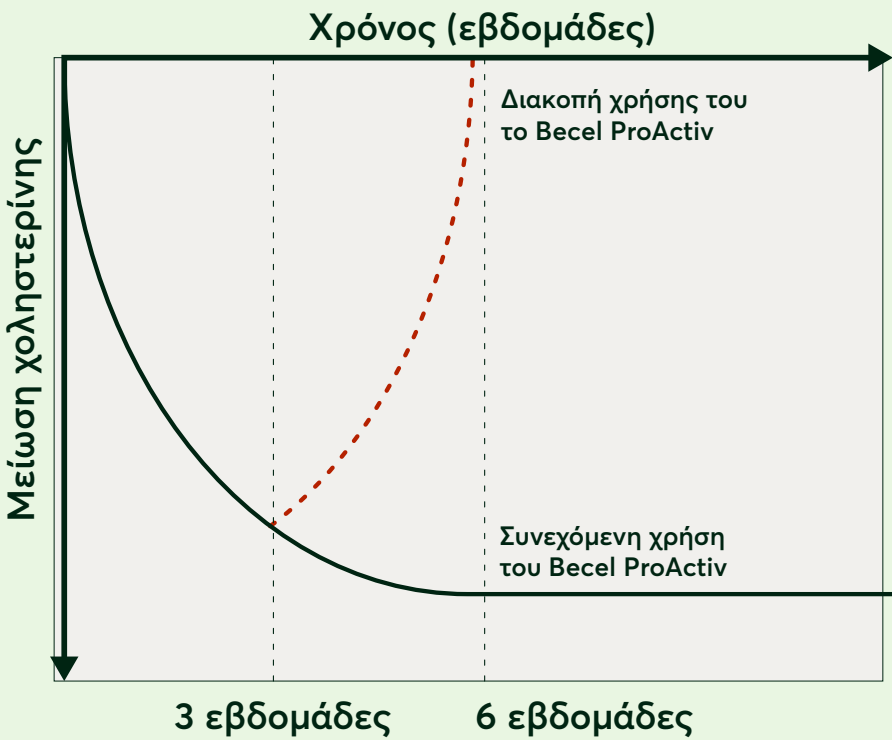
Ακολουθήστε το σχέδιο δράσης της πρόκλησης 21 ημερών που σας προτείνουμε.

Φυτικές στερόλες

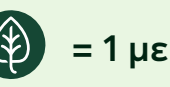
Οι φυτικές στερόλες είναι φυσικές ουσίες με ισχυρές ιδιότητες μείωσης της χοληστερίνης. Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι η καθημερινή τους κατανάλωση, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής, μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη σας κατά 7-10% σε διάστημα 21 ημερών*.

Το Becel ProActiv περιλαμβάνει ποικιλία προϊόντων με προσθήκη φυτικών στερολών, όπως προϊόντα επάλειψης (spreads), ροφήματα γάλακτος, επιδόρπιο γιαουρτιού και ροφήματα γιαουρτιού «1 την ημέρα». Τα προϊόντα Becel ProActiv είναι πολύ γευστικά και σχεδιασμένα, ώστε να μπορούν να ενταχθούν εύκολα στην καθημερινή σας διατροφή. Συνδυασμός 3 μερίδων από το προϊόν επάλειψης, το ρόφημα γάλακτος, το επιδόρπιο γιαουρτιού ή καταναλώνοντας μόνο 1 ρόφημα γιαουρτιού την ημέρα θα καλύψει τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα φυτικών στερολών που απαιτείται για τη μείωση της χοληστερίνης*.

Μόλις καταφέρετε να μειώσετε τη χοληστερίνη σας, είναι σημαντικό να συνεχίσετε την πρόσληψη φυτικών στερολών για να τη διατηρήσετε σε αυτά τα επίπεδα. Εάν σταματήσετε να καταναλώνετε φυτικές στερόλες, η χοληστερίνη σας θα επανέλθει σταδιακά στα αρχικά της επίπεδα.



Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη προϊόντων Becel ProActiv

 250ml γάλα με δημητριακά	+	 1 φέτα φρυγανισμένο ψωμί με 10g από το προϊόν επάλειψης	+	 1 κεσεδάκι γιαούρτι 175g	=	   Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών
 1 κεσεδάκι γιαούρτι 175g	+	 1 ποτήρι γάλα 250g	+	 1 σάντουιτς με 10g από το προϊόν επάλειψης	=	   Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών
 = 1 μερίδα φυτικών στερολών		 1 ρόφημα γιαουρτιού 75g	=	   Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών		

*Το Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Οι φυτικές στερόλες είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι μειώνουν τη χοληστερίνη στο αίμα. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η κατανάλωση 1,5-2,4g φυτικών στερολών ανά ημέρα μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη κατά 7-10%, σε 2-3 εβδομάδες, όταν καταναλώνονται ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής με επαρκή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών.

Ελέγξτε τα επίπεδα της χοληστερίνης σας και βάλτε στόχους

Ενημερωθείτε για τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα σας. Η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση της χοληστερίνης, είτε βρίσκεστε σε υψηλό, μέτριο ή χαμηλό κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.

Συνιστάται τα επίπεδα της ολικής χοληστερίνης να είναι κάτω από 190 mg/dL και τα επίπεδα της LDL-χοληστερίνης να είναι κάτω από 115 mg/dL για υγιείς ενήλικες. Ωστόσο, αυτά είναι οι συστάσεις για το γενικό πληθυσμό και ο γιατρός σας μπορεί να θέσει διαφορετικούς στόχους για εσάς. Εάν η ολική χοληστερίνη σας είναι πάνω από 190 mg/dL, ρωτήστε τον γιατρό σας ποιά πρέπει να είναι τα επιθυμητά επίπεδα χοληστερίνης για εσάς.

Ετοιμάστε τον εαυτό σας για την επιτυχία

Το να βάζετε ρεαλιστικούς στόχους για τον εαυτό σας, θα σας βοηθήσει να μείνετε κινητοποιημένοι. Οι στόχοι μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε συγκεντρωμένοι καθώς μεταβαίνετε σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Και αν αμφιταλαντεύεστε, μπορούν να σας βοηθήσουν, υπενθυμίζοντάς σας τους λόγους που ξεκινήσατε αυτό το ταξίδι.

Εάν έχετε βάλει για τον εαυτό σας ένα μεγάλο στόχο για σημαντική απώλεια βάρους ή αλλαγές στη φυσική σας κατάσταση, το να βάζετε μικρότερους ενδιάμεσους στόχους μπορεί να κάνει τη διαδρομή προς τον μεγάλο στόχο ευκολότερη.

🔍 Το γνωρίζετε;

Είναι πιο πιθανό για να πετύχετε τους στόχους σας εάν τους καταγράφετε, και ακόμη περισσότερο εάν τους μοιραστείτε με έναν φίλο. Οπότε γιατί να μην ενώσετε τις δυνάμεις σας με έναν φίλο, να μοιραστείτε τους στόχους σας και να ξεκινήσετε την πρόκληση των 21 ημερών μαζί;

Βάλτε μερικούς στόχους

Άσκηση

Π.Χ.

Θέλω να κολυμπώ μία φορά την εβδομάδα και να περπατάω για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε ημέρα

Να τρώω περισσότερο

Π.Χ.

Θέλω να τρώω τις 5 μερίδες φρούτων & λαχανικών την ημέρα και να προσπαθήσω να έχω ψάρι για βραδινό δύο φορές την εβδομάδα.

Να τρώω λιγότερο

Π.Χ.

Θέλω να τρώω λιγότερα τηγανητά τρόφιμα

Οι αλλαγές για την υγεία της καρδιάς μου

Π.Χ.

Θα χρησιμοποιώ το προϊόν επάλειψης Becel ProActiv αντί για ζωικό βούτυρο.

Στόχος ολικής χοληστερίνης

κάτω από 190 mg/dL

Στόχος LDL-χοληστερίνης

κάτω από 115 mg/dL

Καταγραφή προόδου

Τσεκάρετε τα καθημερινά σας επιτεύγματα στο διάγραμμα προόδου. Σας βοηθάει να καταγράφετε τις καλές σας συνήθειες, να δουλέψετε προς την επίτευξη των στόχων σας και σας ενθαρρύνει να είστε συνεπείς και υπεύθυνοι.

Εβδομαδιαία καταγραφή προόδου

Καταγράψτε τις συνήθειές σας και μείνετε κινητοποιημένοι.

Ημερομηνία:
Ι2/04

1η Εβδομάδα	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Ημερήσια πρόσληψη	☒	☒	☐	☒	☒	☒	☒
Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών Συνδυασμός 3 μερίδων από το προϊόν επάλειψης, το ρόφημα γάλακτος, το επιδόρπιο γιαουρτιού ή μόνο 1 ρόφημα γιαουρτιού την ημέρα	☒ ☒ ☒	☒ ☒ ☒	☒ ☒ ☒	☒ ☒ ☒	☒ ☒ ☐	☒ ☒ ☒	☒ ☒ ☒

Γιορτάστε τις νίκες σας
Γιορτάστε τις νίκες για την υγεία σας, από τους μικρούς μέχρι τους πιο μακροπρόθεσμους στόχους σας.

Επιτυχία και νίκες

Τι σας βοήθησε να έχετε μια πιο υγιεινή εβδομάδα; Τι σας έκανε να νιώθετε υπέροχα για τον εαυτό σας;

Η καταγραφή των ημερήσιων προκλήσεών μου και των φυτικών στερολών που καταναλώνω. Θα το συνεχίσω!

Το πλάνο μου για την επόμενη εβδομάδα

Τι μπορείτε να κάνετε για να είναι η επόμενη εβδομάδα ευκολότερη;

Θα μπω σε μια ρουτίνα διατροφής και άσκησης, και θα βρω μερικούς φίλους να κάνουν την πρόκληση 21 ημερών μαζί μου.

Πρόκληση των 21 ημερών

1^η Εβδομάδα

Η πρόκληση ξεκινά εδώ! Είναι η στιγμή να πάρετε στα σοβαρά την υγεία και την ευεξία σας και είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να πετύχετε τους στόχους σας. Επιλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσουν και φαγητά που αγαπάτε και οι υγιεινές σας συνήθειες θα γίνουν σύντομα αλλαγές με μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Θυμηθείτε να καταναλώνετε 3 μερίδες φυτικών στερολών κάθε μέρα.



Μέρα 05 Δοκιμάστε ένα ρόφημα

Πιείτε ένα ρόφημα γιαουρτιού Becel ProActiv την ημέρα. Αυτά τα υπέροχα ροφήματα γιαουρτιού έρχονται σε διάφορες γεύσεις όπως Κλασικό, Φράουλα. Δοκιμάστε το ως επιδόρπιο μετά το δείπνο ή στο πρωινό σας smoothie για επιπλέον γεύση.



Μέρα 01 Ξεκινήστε όπως θα θέλατε να συνεχίσετε

Μάθετε περισσότερα για την υγιεινή διατροφή με την οικογένεια και τους φίλους σας. Με το να συγκεντρώνετε γύρω από το τραπέζι, μπορείτε να απολαμβάνετε περισσότερο το φαγητό με τους αγαπημένους σας.



Μέρα 02 Να είστε δραστήριοι κάθε μέρα

Δοκιμάστε να κάνετε 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση την ημέρα. Ξεκινήστε με ήπιες κινήσεις και συνεχίστε να ανεβάζετε την ένταση των ασκήσεων – ίσως μείνετε έκπληκτοι!

Μέρα 03 Δοκιμάστε υγιεινές εναλλακτικές

Αντικαταστήστε το συνηθισμένο σας προϊόν επάλειψης με Becel ProActiv. Υπέροχο σε σάντουιτς ή φρυγανισμένο ψωμί, ανακατεμένο μέσα στη σαλάτα σας, ή πάνω από μια ψητή πατάτα με τη φλούδα. Η μείωση της χοληστερίνης δεν ήταν ποτέ τόσο νόστιμη!



Μέρα 04 Αναγνωρίστε τα λιπαρά σας

Τα κορεσμένα λιπαρά μπορούν να αυξήσουν τη χοληστερίνη του αίματός σας. Μπορείτε να τα αναγνωρίσετε εύκολα γιατί βρίσκονται σε στερεή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Αντικαταστήστε τις τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά όπως το ζωικό βούτυρο και τα λιπαρά κρέατα, με τροφές που περιέχουν ακόρεστα λιπαρά, όπως ξηρούς καρπούς, προϊόντα επάλειψης (π.χ. Becel ProActiv), αβοκάντο και λιπαρά ψάρια.



Μέρα 06 Ανεβείτε από τις σκάλες

Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά το να ανεβείτε από τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα, είναι ένας υπέροχος τρόπος για να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα.

Μέρα 07 Συγχαρείτε τον εαυτό σας

Συγχαρητήρια! Ολοκληρώσατε την πρώτη εβδομάδα σας και είστε στο σωστό δρόμο για να μειώσετε τη χοληστερίνη. Θυμηθείτε – να έχετε ρεαλιστικούς στόχους και να ψάχνετε για μικρές αλλαγές που μπορείτε να κάνετε στην καθημερινή ζωή σας.

Πρόκληση των 21 ημερών

2^η Εβδομάδα

Συγχαρητήρια! Τα καταφέρατε και είστε στη 2η εβδομάδα. Ίσως ήδη νιώθετε πιο υγιείς και έχετε περισσότερη ενέργεια.

Θυμηθείτε να λαμβάνετε 3 μερίδες φυτικών στερολών κάθε μέρα



Μέρα 12 Μετατρέψτε τις καθημερινές δραστηριότητές σας σε άσκηση

Κάθε καθημερινή δουλειά που σας κρατά όρθιους και σας κάνει να κινείστε, μετράει ως άσκηση. Δουλειές του σπιτιού, εργασίες στον κήπο και το να παίζετε με τα παιδιά και τα εγγόνια σας, θεωρούνται και αυτά από μόνα τους διαφορετικοί τρόποι άσκησης! Θυμηθείτε – η δραστηριότητα δεν χρειάζεται να είναι οργανωμένη για να είναι αποτελεσματική.

ProActiv Τρόπος ζωής

Μέρα 08 Όλα τα χρώματα στο πιάτο σας!

Είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνετε πληθώρα φρούτων και λαχανικών για να πάρετε την ποικιλία βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών που χρειάζεται το σώμα σας. Βάλτε στόχο να καταναλώνετε τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα. Και θυμηθείτε – ένα πολύχρωμο πιάτο είναι ένα θρεπτικό πιάτο.



Μέρα 09 Συμπεριλάβετε φυτικές στερόλες στη διατροφή σας

Είτε κάνετε συνδυασμό 3 μερίδων από τα προϊόντα Becel ProActiv ή απολαμβάνετε ένα ρόφημα γιαουρτιού Becel ProActiv την ημέρα, το να βρίσκετε νέους τρόπους για να προσθέσετε τις φυτικές στερόλες στη διατροφή σας θα έχει σημαντικό αποτέλεσμα στη μείωση της χοληστερίνης σας. Δείτε τις συνταγές μας εδώ: www.pro-activ.com/el-gr/syntages-kai-tips

Μέρα 10 Κάντε ποδηλασία

Είναι εκπληκτικό το πόσο κοντινή είναι η απόσταση όταν οδηγείτε ποδήλατο. Επιλέξτε μια ασφαλή διαδρομή και εξερευνήστε την περιοχή σας.



Μέρα 11 Δοκιμάστε το προϊόν επάλειψης Becel ProActiv σε ένα σάντουιτς

3 μερίδες των 10g από το προϊόν επάλειψης Becel ProActiv την ημέρα, σας παρέχουν την συνιστώμενη ποσότητα φυτικών στερολών που χρειάζεται για να μειώσετε τη χοληστερίνη. Δοκιμάστε το πάνω σε σάντουιτς ή λιωμένο πάνω σε λαχανικά με το βραδινό σας γεύμα.



Μέρα 13 Δοκιμάστε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν ένα νόστιμο κομμάτι της διατροφής των περισσότερων ανθρώπων, ωστόσο οι εναλλακτικές των χαμηλών λιπαρών περιέχουν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά. Επιλέξτε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, τυρί με μειωμένα λιπαρά ή γάλατα με χαμηλά λιπαρά. Αντικαταστήστε τα συνήθη γαλακτοκομικά με τα γαλακτοκομικά προϊόντα της σειράς Becel ProActiv, για να σας βοηθήσουν να μειώσετε τη χοληστερίνη σας.

Μέρα 14 Διαχειριστείτε το στρες σας

Το λίγο στρες είναι ευεργετικό – μας δίνει κίνητρο και είναι φυσικό κομμάτι της ζωής. Ωστόσο, το υπερβολικό στρες είναι κακό για την υγεία σας. Φροντίστε τον εαυτό σας αναγνωρίζοντας τους λόγους που σας προκαλούν στρες, βρίσκοντας τρόπους να χαλαρώσετε, όπως διαλογισμός, κρατώντας ημερολόγιο ή βγαίνοντας έξω στη φύση.

Πρόκληση των 21 ημερών

3^η Εβδομάδα

Έχετε φθάσει σχεδόν στο τέλος της διαδρομής! Τώρα είστε στο σωστό δρόμο για μια πιο υγιή, πιο ευτυχισμένη εκδοχή του εαυτού σας. Και αν αμφιταλαντεύεστε, απλώς κοιτάξτε πίσω τους στόχους που θέσατε και θυμήστε στον εαυτό σας για ποιο λόγο ξεκινήσατε.

Θυμηθείτε να λαμβάνετε 3 μερίδες φυτικών στερολών κάθε μέρα



Μέρα 19 Προτιμήστε κάτι καλύτερο από το βούτυρο

Τα έλαια από σπόρους και ξηρούς καρπούς είναι πλούσια σε υγιεινά ακόρεστα λιπαρά. Αντικαταστήστε το ζωικό βούτυρο με ένα φυτικό προϊόν επάλειψης, όπως το Becel ProActiv.



Μέρα 15 Καταναλώστε φυτικές ίνες

Η αντικατάσταση του λευκού ψωμιού και των ζυμαρικών με καστανό και ποικιλίες ολικής αλέσεως έχει πολλά οφέλη για την υγεία σας. Βρώμη, λαχανικά και φρούτα, όσπρια όπως φασόλια και φακές είναι, επίσης, μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών.



Μέρα 17 Καθετί μικρό βοηθάει

Οι απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής που μπορούν πραγματικά να βοηθήσουν. Διακόψτε το κάπνισμα, αντικαταστήστε τα γλυκά ή τηγανητά σνακ με υγιεινές εναλλακτικές επιλογές, καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο.

Μέρα 18 Μείνετε φυσικά δραστήριοι

Μικρά πράγματα μπορούν να βοηθήσουν πολύ τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Δοκιμάστε να κατεβείτε από το λεωφορείο μια στάση νωρίτερα και να περπατήσετε, να επιταχύνετε το βηματισμό σας και να ψωνίζετε με ένα καλάθι παρά με ένα καρότσι.

Μέρα 16 Δοκιμάστε κάτι καινούριο

Το προϊόν επάλειψης Becel ProActiv μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πάρα πολλούς τρόπους. Γιατί να μην το δοκιμάσετε σήμερα σε κάτι καινούριο, ανακαλύπτοντας νέες ιδέες συνταγών εδώ; www.pro-activ.com/el-gr/syntages-kai-tips



Μέρα 20 Κάντε ένα γρήγορο περίπατο

Βρείτε μισή ώρα μέσα στην ημέρα σας για έναν περίπατο βρέξει-χιονίσει. Θυμηθείτε, δεν υπάρχει άσχημος καιρός, υπάρχουν μόνο ακατάλληλα ρούχα.



Μέρα 21 Μαγειρέψτε!

Η υγιεινή διατροφή δε χρειάζεται να είναι και βαρετή! Έχουμε ετοιμάσει για εσάς υπέροχες, νόστιμες, φιλικές προς τη χοληστερίνη συνταγές. Βρείτε τις online [εδώ](#)

Συγχαρητήρια!

Τώρα που έχετε ολοκληρώσει την πρόκληση των 21 ημερών, είστε σε καλό δρόμο για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και έχετε μπει σε ένα καθημερινό πρόγραμμα. Θα νιώθετε τα οφέλη των αλλαγών στον τρόπο ζωής και ανακαλύψτε μια πιο υγιή κι ευτυχισμένη εκδοχή του εαυτού σας.

Πώς το κάνατε;

Ρίξτε μια ματιά πίσω στους στόχους σας και δείτε πόσο μακριά έχετε φτάσει. Και συγχαρείτε τον εαυτό σας! Όποιες κι αν ήταν οι θετικές αλλαγές που καταφέρατε να κάνετε, το σώμα σας θα σας ευχαριστεί για αυτές. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να κλείσετε ραντεβού για άλλη μία εξέταση χοληστερίνης – θα πρέπει ήδη να μπορείτε να βλέπετε διαφορά στα αποτελέσματα της LDL-χοληστερίνης αν καταναλώνετε τις φυτικές στερόλες καθημερινά ως μέρος μιας υγιεινής & ισορροπημένης διατροφής.

Επόμενα βήματα

Θυμηθείτε, με το να φροντίζετε την υγεία σας και να συνεχίζετε τις νέες σας συνήθειες, θα δώσετε στον εαυτό σας ευκαιρία για μια υγιή, φυσικά δραστήρια και ευτυχισμένη ζωή.

Συμβουλές για να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

1. Διαδώστε το παντού

Είναι πιο εύκολο να κάνετε μακροχρόνιες αλλαγές αν έχετε την υποστήριξη των άλλων γύρω σας. Μιλήστε στους φίλους και στην οικογένειά σας σχετικά με τα οφέλη ενός υγιεινού τρόπου ζωής και πείτε τους να συμμετέχουν στην προσπάθεια.

2. Μην ξεχνάτε τις φυτικές στερόλες

Συνεχίστε να καταναλώνετε καθημερινά την συνιστώμενη ποσότητα Becel ProActiv σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή έτσι ώστε να λαμβάνετε την απαιτούμενη ποσότητα φυτικών στερολών, που βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης. Μην ξεχνάτε ότι τα οφέλη από τη χρήση των φυτικών στερολών προϋποθέτουν τη συνεχή τους χρήση.

3. Να έχετε ποικιλία

Κρατήστε αμείωτο το ενδιαφέρον δοκιμάζοντας νέες φυσικές δραστηριότητες, τρόφιμα και συνταγές. Προκαλέστε τον εαυτό σας!

Επόμενα βήματα

Θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις φυτικές στερόλες και τη χοληστερίνη;

Διαβάστε τον Οδηγό Μείωσης Χοληστερίνης [εδώ](#)



Έχετε ξεμείνει από ιδέες για συνταγές;

Επισκεφτείτε το site του Becel ProActiv: [εδώ](#)

Έχουμε δημιουργήσει απλές, σαφείς συνταγές χρησιμοποιώντας καθημερινά συστατικά, για να σας βοηθήσουμε να συνεχίσετε την ισορροπημένη, υγιεινή για την καρδιά σας διατροφή.



Μάθετε περισσότερες
πληροφορίες σχετικά με το πώς
να μειώσετε τη χοληστερίνη σας:
www.pro-activ.com

Το παρόν έντυπο 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.

 **ProActiv** Τρόπος ζωής

