



ProActiv[®]

**COMMENCEZ DÈS
AUJOURD'HUI À RÉDUIRE
VOTRE CHOLESTÉROL**

1. TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR À PROPOS DU CHOLESTÉROL



Votre foie produit naturellement du cholestérol. Il est indispensable au bon fonctionnement de votre organisme. Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque dans le développement des maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité à l'échelle mondiale.

Connaissez-vous votre taux de cholestérol ?

Demandez sans tarder une prise de sang à votre médecin: le taux de cholestérol total ne doit pas dépasser 190 mg/dl et le cholestérol LDL (ou « mauvais cholestérol ») 115 mg/dl. quotidiennes feront d'emblée une grande différence.

Les causes d'un cholestérol élevé

Il existe différents facteurs qui peuvent influencer votre taux de cholestérol.

Incontrôlables				Contrôlables		
						
Âge	Sexe	Antécédents familiaux	Alimentation	Poids	Manque d'exercice	Stress

Les facteurs contrôlables ont de loin le plus d'influence sur l'apparition des maladies cardiovasculaires, mais vous pouvez tout à fait y remédier. Quelques petits changements dans vos habitudes quotidiennes feront d'emblée une grande différence.

2. COMMENT FAIRE POUR DIMINUER SON TAUX DE CHOLESTÉROL ?

Conseil 1

MANGEZ SAINEMENT

Quelques changements simples dans votre alimentation peuvent faire une grande différence pour votre santé, sans que vous ne deviez nécessairement y perdre en goût.

Variez les plaisirs : mettez différents fruits et légumes au menu et optez pour des ingrédients venant de tous les groupes alimentaires.

6 habitudes alimentaires saines



Mangez 2 à 3 fruits par jour ainsi que 300 g de légumes



Préférez les épices au sel



Remplacez le pain blanc et les pâtes blanches par leurs variantes grises ou complètes



Planifiez vos en-cas : remplissez votre armoire de snacks sains



Mangez régulièrement du poisson gras tel que du hareng, du maquereau, des sardines, du saumon et de la truite



Intégrez Becel ProActiv dans votre alimentation pour réduire encore plus rapidement votre cholestérol

À consommer ou pas



Conseillé



À éviter

PRODUITS LAITIERS

Lait écrémé
Yaourt maigre
Fromage (crémeux)
maigre



Lait et yaourt entier
Fromage gras
Fromage crémeux entier

VIANDES, POISSONS ET AUTRES

De la viande maigre
(boeuf, poulet sans peau)
Tous les poissons avec
un peu de Becel ProActiv



Saucisse
Poisson en sauce ou
à la crème
Poisson frit
Chicken nuggets

FÉCULENTS & POMMES DE TERRE

Du pain et riz complet
De l'avoine
Pâtes complètes



Riz blanc
Pâtes
Couques

SNACKS

Houmous ou yaourt avec
des légumes
Fruits
Légumes grillés
Noix non salées



Biscuits
Bonbons
Boissons rafraîchissantes
Chips

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

Les margarines et
huiles végétales
Becel ProActiv



Graisses à forte teneur
végétale (coco, palme)
Beurre
Margarines dures

Des recettes inspirantes



Spaghettis bolognaise

Ça a l'air trop bon



Poivron farci

Testez maintenant



Wraps au saumon et à l'avocat

À vous de jouer



Club Sandwich

Foncez en cuisine

Vous voulez encore plus d'inspiration pour réduire votre cholestérol ?

Découvrez toutes nos recettes

Conseil 2

BOUGEZ MIEUX



Essayez d'inclure au moins **30 minutes** d'exercice dans votre journée. Se promener, monter des escaliers, nettoyer, ça compte aussi. Faites quelque chose qui vous plaît et n'hésitez pas à faire preuve d'inventivité ! Vous manquez de temps ? Divisez alors cette demi-heure en séances de 10 minutes.

Quelques conseils



Des conseils pour plus d'activité

Lancez-vous



7 exercices simples pour à la maison

Essayez-les



N'oubliez pas la relaxation

Relaxez-vous



Voulez vous plus de conseils de mouvement?

Plus de conseils

Conseil 3

OPTEZ POUR LES STÉROLS VÉGÉTAUX



Les stérols végétaux bloquent l'absorption du cholestérol par l'intestin et le cholestérol qui n'est pas absorbé est éliminé, ce qui peut entraîner **une diminution de 7 à 10 % de votre taux de cholestérol***.

De quelle quantité de stérols végétaux avez-vous besoin ?

Les stérols végétaux sont naturellement présents dans les huiles végétales, les fruits à coque, les légumes et les fruits, mais seulement en petites quantités. Grâce aux stérols végétaux ajoutés dans Becel ProActiv, vous atteignez facilement la quantité quotidienne recommandée pour réduire votre cholestérol. 30 g de Becel ProActiv par jour suffisent.

- 4 à 6 tartines
- 2 cuillères à soupe de Becel ProActiv
- Une combinaison des deux



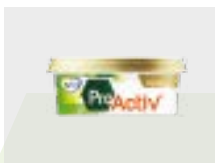
La gamme Becel ProActiv



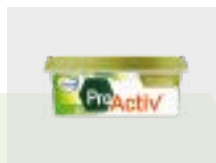
Becel ProActiv Original



Becel ProActiv Light



Becel ProActiv Délice



Becel ProActiv à l'huile d'olive

3. DE VRAIES PERSONNES, DE VRAIS RÉSULTATS

Irène avait un taux de cholestérol trop élevé depuis plusieurs années. Grâce à Becel ProActiv, elle a réussi à le diminuer considérablement.*

Les conseils d'Irène

Irène: "Vous pouvez faire plein de petits gestes pour réduire votre cholestérol, comme manger moins de sucreries, boire plus d'eau au lieu de boire du vin, manger plus de poisson, utiliser Becel ProActiv ou simplement prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur."



4. TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR RÉDUIRE VOTRE CHOLESTÉROL

- Imprimez vos bons de réduction. Vous les trouverez dans l'e-mail de bienvenue.
- Vérifiez l'âge de votre cœur
- Apprenez-en plus sur des maladies cardiovasculaires.
- Pour plus d'astuces et recettes, visitez reduisonslecholesterol.be

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL



* Becel ProActiv contient des stérols végétaux. Il est scientifiquement prouvé que les stérols végétaux peuvent réduire le taux de cholestérol sanguin. Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque dans le développement de maladies cardiovasculaires. Ce développement tient à de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs peut ou non avoir un effet bénéfique. La consommation journalière de 1,5 à 2,4g de stérols végétaux peut réduire le cholestérol sanguin de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines. Il est important de consommer Becel ProActiv en adoptant un mode de vie et une alimentation sains contenant assez de fruits et légumes en vue de maintenir les niveaux de caroténoïdes. 2 portions de Becel ProActiv Original par jour peuvent déjà contribuer à réduire le mauvais cholestérol (LDL). Et 3 portions (30g) de Becel ProActiv Original vous fourniront la quantité idéale de stérols végétaux. Becel ProActiv n'a pas été conçu pour les personnes suivant un régime alimentaire spécifique telles que les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les enfants de moins de 5 ans. Les utilisateurs de médicaments hypocholestérolémiants doivent s'adresser à leur médecin avant d'utiliser Becel ProActiv.



ProActiv®