

# Comment réduire votre cholestérol ?

Les petits  
changements  
peuvent faire  
de grandes  
différences!



20 à 30g de Becel  
ProActiv par jour  
4 à 6 tranches de pain tartinées  
ou 2 cuillères à soupe dans  
les préparations culinaires  
ou une combinaison des deux

+



2 portions de  
fruits et 300g de  
légumes par jour

+



30 minutes  
de mouvement  
par jour

*Astuce*

Consommation recommandée:  
1 barquette de 250g = +/- 1 semaine  
(notez la date sur le couvercle pour suivre  
facilement votre consommation)



## Comment ça marche ?

Becel ProActiv est une margarine enrichie en stérols végétaux. Pour une **réduction significative du taux de cholestérol**, il faut consommer quotidiennement 1,5-2,4g de stérols végétaux ; c'est-à-dire la quantité de stérols végétaux contenue dans **20-30g de Becel ProActiv**.

## Est-ce d'origine naturelle ?

Les stérols végétaux sont **présents naturellement** en petites quantités dans les **huiles végétales**, les noix, les graines, les céréales, les fruits et les légumes.

## Pourquoi faut-il continuer ?

Pour une réduction durable du taux de cholestérol, il est conseillé de **consommer chaque jour des produits aux stérols végétaux** (comme Becel ProActiv), sinon l'effet hypocholestérolémiant disparaît. **Il est donc important de consommer 20 à 30g de Becel ProActiv jour après jour.**

**PROUVÉ  
SCIENTIFIQUEMENT**

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 sain et une alimentation saine contenant assez de fruits et de légumes en vue de maintenir les niveaux de caroténoïdes. La consommation quotidienne de 2 portions de Becel ProActiv suffit déjà à réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL). Une quantité optimale de stérols végétaux est consommée avec 3 portions (30g) de Becel ProActiv.

Avec le soutien de la

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL

