



ProActiv®



COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI
À RÉDUIRE EFFICACEMENT
VOTRE CHOLESTÉROL

BIENVENUE

Chaque réussite commence en essayant...

Le cholestérol joue un rôle clé dans le bon fonctionnement de votre corps. Mais un excès de cholestérol dans le sang peut s'avérer mauvais pour votre cœur.

Bonne nouvelle cependant : faire baisser son taux de cholestérol est bien plus simple qu'il n'y paraît.

Nous avons donc conçu ce guide pour vous donner des conseils, vous accompagner et vous aider à prendre les bonnes décisions pour un régime alimentaire équilibré et un mode de vie plus sain.

De petits changements dans votre alimentation et votre mode de vie peuvent s'avérer être des moyens efficaces et amusants de réduire votre cholestérol et d'améliorer votre santé dès aujourd'hui.

C'est parti !



Fruit d'Or ProActiv EXPERT
*Réduit le cholestérol**

Fruit d'Or ProActiv EXPERT est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1,5 et 2,4 g, dans le cadre d'un régime équilibré, riche en fruits et légumes et d'une hygiène de vie adaptée. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe plusieurs facteurs de risque de maladies cardiovasculaires coronariennes et il est important de prendre soin de chacun pour réduire son risque global de maladies cardiovasculaires coronariennes. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.fruitdorproactiv.fr.

SOMMAIRE

- 1 Connaissez-vous votre taux de cholestérol?
- 2 Faites le test!
- 3 Réduisez efficacement votre cholestérol
- 4 Nos conseils pour une alimentation équilibrée
 1. Utilisez Fruit d'Or ProActiv EXPERT au quotidien
 2. Découvrez nos fiches régime alimentaire
 3. Des idées de recettes saines et équilibrées
- 5 Adoptez un mode de vie sain

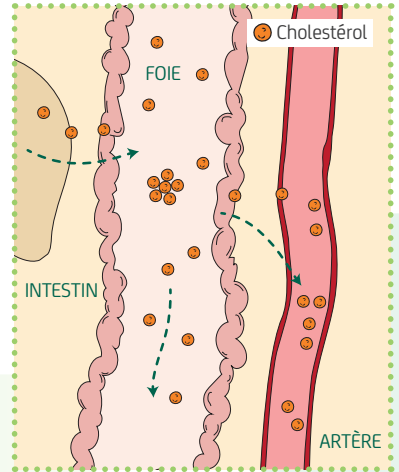
Pour plus d'informations visitez le site internet de Fruit d'Or ProActiv: <http://www.fruitdorproactiv.fr/>

COMPRENDRE VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL

Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est une molécule lipidique produite naturellement par l'organisme. Il joue un rôle essentiel dans le fonctionnement de chaque cellule. Mais un excès de cholestérol dans le sang est l'un des facteurs de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il est important de prendre en compte chacun d'entre eux pour réduire son risque global de maladie coronarienne.

- Le cholestérol présent dans notre corps provient de notre alimentation et est également synthétisé par notre foie. Le cholestérol issu de notre alimentation se retrouve dans nos intestins.
- Le cholestérol présent dans l'intestin est alors transporté dans le flux sanguin vers le foie, d'où il est distribué dans tout le corps.



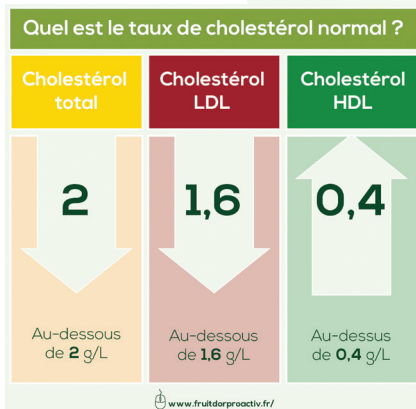
Il existe non pas un, mais deux types de cholestérol :



Il transporte le cholestérol du foie aux organes où il est utilisé. En excès, les LDL contribuent à la formation de plaques de graisses sur les parois des artères. **Ainsi, le LDL est souvent connu sous le nom de "mauvais cholestérol"**



Il récupère le cholestérol dans les organes et le transporte jusqu'au foie où il est éliminé. **Ainsi, le HDL est souvent connu sous le nom de "bon cholestérol"**



Si votre taux de cholestérol global ou votre taux de cholestérol LDL est au-dessus des taux recommandés, alors nous vous encourageons à prendre des mesures pour réduire votre cholestérol.

Pour en savoir plus sur le cholestérol, rendez-vous sur www.fruitorproactiv.fr

CONNAÎTRE SON TAUX DE CHOLESTÉROL

Il est important de connaître son taux de cholestérol sanguin, car un taux de cholestérol trop élevé peut représenter un facteur de risque dans le développement de maladies cardiaques coronariennes.

Le cholestérol se mesure en gramme par litre (g/L). La plupart des professionnels de santé recommandent un taux de mauvais cholestérol inférieur à 1,6g/L. Si votre cholestérol est proche de ce taux, demandez à un médecin de définir votre taux de cholestérol idéal.

Le taux de cholestérol recommandé

1,6g/L

Conservez un taux de mauvais cholestérol en dessous de 1,6g/L

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.fruitdorproactiv.fr

FAITES LE TEST

Il existe un test à faire chez soi pour évaluer approximativement votre taux de cholestérol. Vous trouverez ce test sur la page suivante de ce guide.

Cependant, la manière la plus sûre de connaître votre taux de cholestérol reste la prise de sang : vous pouvez vous la faire prescrire par votre médecin qui vous indiquera la marche à suivre.

FAITES LE TEST

Grâce à ce quiz, faites le point sur votre mode de vie et découvrez si vous avez ou non les bonnes habitudes pour lutter contre le cholestérol !

À quelle fréquence mangez-vous au moins 5 fruits et légumes au cours d'une journée ?

- Tous les jours ● Souvent ▲ Rarement

À quelle fréquence mangez-vous de la viande rouge ou de la charcuterie ?

- ▲ Tous les jours ou presque ● 2 à 3 fois par semaine ■ Moins de 2 fois par semaine

Êtes-vous plutôt beurre ou margarine ?

- ▲ Beurre ■ Margarine ● Les deux

Consommez-vous régulièrement des friandises, des pâtisseries et des viennoiseries ?

- ▲ Souvent ● Parfois ■ Rarement

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- ▲ Plus de 5 ● Moins de 5 ■ Non fumeur

Chaque jour, combien de temps en moyenne marchez-vous hors de chez vous ?

- ▲ Moins de 15 minutes ● Entre 15 et 30 minutes ■ Plus de 30 minutes

Chez vous, pratiquez-vous des tâches ménagères ?

- Souvent ● Parfois ▲ Rarement

Quel âge avez-vous ?

- Moins de 35 ans ● Entre 35 et 50 ans ▲ Plus de 50 ans

Vous arrive-t-il de grignoter entre les repas ?

- ▲ Souvent ● Parfois ■ Rarement

À quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées ?

- ▲ Tous les jours ● De temps en temps ■ Jamais

À quelle fréquence votre organisme est-il confronté au stress ?

- ▲ Souvent ● Parfois ■ Rarement

Quelle est votre position la plus fréquente au cours de la journée ?

- ▲ Assis ● Debout ■ Les deux

Résultats :

Vous avez une majorité de ▲ :

Vous avez un profil à risque

Avec vos habitudes alimentaires, votre manque d'activité physique et le stress dus à votre mode de vie, vous pouvez avoir un taux de mauvais cholestérol trop élevé, allez donc vous faire tester. Si c'est le cas, pas de panique ! En suivant les conseils présentés dans ce guide, et en consommant Fruit d'Or ProActiv EXPERT à raison de 30 g par jour, vous pouvez le réduire de manière significative.

Vous avez une majorité de ● :

Restez vigilant

Même si vous ne surveillez pas particulièrement votre cholestérol, vous avez naturellement adopté de bonnes habitudes : bravo ! Maintenez vos efforts, et ne baissez pas votre garde !

Vous trouverez dans ce guide de nombreux conseils et des idées recettes pour continuer sur votre lancée, tout en variant les plaisirs.

Vous avez une majorité de ■ :

Vous avez le contrôle sur votre cholestérol

Le cholestérol est l'un de vos combats quotidiens que vous menez parfaitement ! Vous avez conscience des risques cardiovasculaires que peut engendrer une mauvaise hygiène de vie et faites le nécessaire pour en éviter les conséquences. Cuisiner équilibré, vous connaissez ! Pour vous aider à diversifier votre alimentation, retrouvez dans ce guide quelques idées de recettes gourmandes.

TOUT SAVOIR SUR LE CHOLESTÉROL

1 Quelles sont les causes d'un taux de cholestérol élevé ?

Beaucoup de facteurs (que l'on nomme facteurs de risque) peuvent avoir une influence sur votre taux de cholestérol. Certains facteurs de risque peuvent être contrôlés, d'autres non.

Parmi les facteurs de risques que vous ne pouvez pas contrôler il y a :



L'âge



Le sexe



L'hérédité

Parmi les facteurs de risques que vous pouvez contrôler il y a :



L'alimentation



L'activité physique

2 Comment faire baisser mon taux de cholestérol ?

Apporter quelques petits changements à votre alimentation et à votre mode de vie afin de les rendre aussi sains que possible est une bonne solution pour faire baisser le cholestérol. Voici 5 façons de réduire votre cholestérol :

- Remplacez les matières grasses saturées par des matières grasses insaturées.
- Pour avoir une alimentation saine, il faut varier les aliments.
- Introduisez des stérols végétaux dans votre alimentation. Remplacez votre beurre ou votre margarine habituelle par de la margarine Fruit d'Or ProActiv EXPERT*. C'est cliniquement prouvé, un apport journalier en stérols végétaux de 1,5g à 2,4g permet de réduire le cholestérol de 7 à 10% en seulement 2 à 3 semaines.
- Réduisez votre niveau de stress et faites de l'exercice.
- Supprimez les mauvaises habitudes comme le tabac et limitez votre consommation d'alcool.

*Fruit D'Or ProActiv EXPERT est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1,5 et 2,4 g, dans le cadre d'un régime équilibré, riche en fruits et légumes et d'une hygiène de vie adaptée. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe plusieurs facteurs de risque de maladies cardiaques coronariennes et il est important de prendre soin de chacun pour réduire son risque global de maladies cardiaques coronariennes. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.fruitdorproactiv.fr.

COMMENT RÉDUIRE EFFICACEMENT SON TAUX DE CHOLESTÉROL ?



Fruit d'Or ProActiv EXPERT: la seule margarine qui réduit le cholestérol* de 7 à 10% en seulement 2 à 3 semaines.

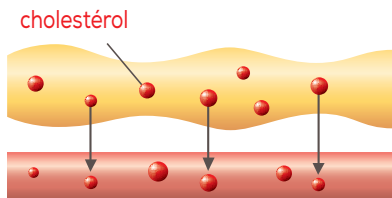


Grâce à l'action naturelle des stérols végétaux qui bloquent partiellement l'absorption du cholestérol dans l'intestin, Fruit d'Or ProActiv EXPERT permet de réduire la quantité de cholestérol qui entre dans le système sanguin et de diminuer ainsi le taux de mauvais cholestérol LDL.

Saviez-vous qu'une portion de Fruit d'Or ProActiv EXPERT contient autant de stérols végétaux que 123 pommes ou encore 340 tomates ?

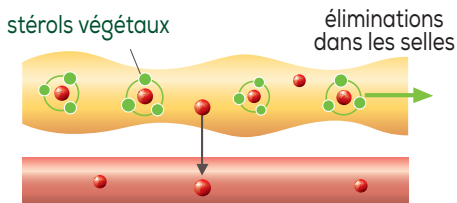
Ainsi, Fruit d'Or ProActiv EXPERT réduit le cholestérol* de 7 à 10% en seulement 2 à 3 semaines, pour une consommation de 30g par jour.

SANS Fruit d'Or **ProActiv** EXPERT



Le cholestérol passe dans le sang

AVEC Fruit d'Or **ProActiv** EXPERT



Les stérols végétaux de Fruit d'Or ProActiv EXPERT limitent le passage du cholestérol dans le sang

Fruit d'Or ProActiv EXPERT est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1,5 et 2,4 g, dans le cadre d'un régime équilibré, riche en fruits et légumes et d'une hygiène de vie adaptée. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe plusieurs facteurs de risque de maladies cardiaques coronariennes et il est important de prendre soin de chacun pour réduire son risque global de maladies cardiaques coronariennes. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.fruitorproactiv.fr.

NOS CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

8 astuces pour une alimentation contre le cholestérol

1 Optez pour des produits laitiers faibles en matières grasses

Du lait écrémé ou demi-écrémé, des yaourts allégés, : des fromages à faible teneur en matières grasses. Pour la cuisson, utilisez du yaourt à la grecque à la place de la crème par exemple.



2 Préférez le poisson et la volaille

Remplacez les viandes rouges, riches en graisses saturées par de la volaille et/ou du poisson.



3 Intégrez des poissons gras à votre alimentation

Testez le saumon, le maquereau ou encore la sardine pour leur apport en Oméga 3.



4 Des en-cas à base de graines et de noix

Préparez votre propre mélange à base de noix, de graines et de fruits secs. Pour un en-cas sain toujours à portée de main.



5 5 fruits et légumes par jour

Mangez 5 fruits et légumes par jour pour obtenir la quantité de vitamines, minéraux et fibres dont votre corps a besoin.



6 Faites le plein de fibres

Essentielles pour la santé, les fibres permettent un bon transit intestinal. Certains types de fibres comme l'avoine contribuent au maintien du taux de cholestérol.



7 Remplacez les acides gras saturés par des acides gras insaturés

Par exemple, remplacez le beurre par de la margarine Fruit d'Or ProActiv EXPERT.



8 Mangez moins de 6g de sel par jour

Agrémentez vos plats d'herbes aromatiques et d'épices à la place du sel.



UTILISEZ FRUIT D'OR PROACTIV EXPERT POUR RÉDUIRE SON TAUX DE CHOLESTÉROL AU QUOTIDIEN

C'est prouvé ! 50 études affirment que les stérols végétaux de Fruit d'Or ProActiv EXPERT réduisent le cholestérol de 7 à 10% en seulement 2 à 3 semaines, dans le cadre d'un régime équilibré et d'un mode de vie sain.

Découvrez toute la gamme Fruit d'Or ProActiv EXPERT:



TARTINE

Existe en format 225 g et 450 g



CUISSON & TARTINE

Existe en format 225 g et 450 g



TARTINE DEMI-SEL

Existe en format 225 g

Consommer 30g de Fruit d'Or ProActiv EXPERT par jour permet d'obtenir la dose optimale en stérols végétaux et de réduire son cholestérol de 7 à 10% en 2 à 3 semaines seulement. Consommer 30g par jour c'est facile: 10g à chaque repas matin/midi/soir.

A consommer :



En tartine avec Fruit d'Or ProActiv EXPERT Tartine et Tartine Demi-Sel



En cuisson et en pâtisserie avec Fruit d'Or ProActiv EXPERT Cuisson & tartine

Fruit d'Or ProActiv EXPERT & Statines

Les statines sont le médicament le plus prescrit pour lutter contre un excès de cholestérol. Elles ont pour effet de bloquer la production de cholestérol.

Donc si vous prenez des médicaments contre le cholestérol, les stérols végétaux pourront vous aider à réduire encore davantage votre cholestérol. Etant donné que chaque approche a un mode d'action différent, l'effet combiné est cumulatif.

Pour plus d'informations sur l'effet combiné des statines et des stérols végétaux, parlez-en à votre médecin.

FICHE RÉGIME ALIMENTAIRE

Des conseils diététiques pour vous aider à réduire votre taux de cholestérol, tout en alliant plaisir et santé.

Groupe d'aliments	A privilégier	À limiter
Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs A chaque repas selon l'appétit.	Pain et pâtes à base de farine complète, riz, nouilles, semoule, pommes de terre, haricots blancs et rouges, pois chiches, lentilles, fèves et flageolets. Céréales complètes et avoine au petit-déjeuner.	Viennoiseries, pâtisseries, céréales enrobées de sucre, chips, gratins et frites.
Fruits et légumes Consommez en abondance : au moins 5 portions par jour. Une portion (80g) de fruits et légumes représente : 1 bol de salade composée, 1 pomme, 2 abricots ou 1 poignée de raisins.	Fruits et légumes frais, surgelés, cuits, et en conserve dans leur jus.	Légumes frits et beignets de légumes. Tartes et plats préparés en sauce.
Viande Privilégiez la variété des espèces et les viandes maigres 2 à 3 fois par semaine. Les autres jours de la semaine, choisissez du poisson, des œufs ou des protéines végétales.	Viande de porc maigre, jambon, veau, lapin, dinde et poulet (sans peau). Tofu et steaks à base de protéines végétales.	Pièces de viandes grasses, charcuterie, lard, cuisses de canard confites, foie gras, saucisse, abats, hamburgers et nuggets de poulet.
Poissons Au moins 2 fois par semaine dont une portion de poisson gras.	Poissons frais, surgelés, en conserve, crustacés, fruits de mer, poissons maigres (colin, cabillaud) et poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardines...).	Poissons frits, panés et à l'huile et préparés avec des sauces à base de crèmes riches en matière grasse.
Œufs 2 à 3 œufs par semaine (y compris les œufs rentrant dans les préparations).	Œufs à la coque ou cuisinés sans matière grasse ajoutée.	Jaunes d'œufs, œufs cuisinés avec de la matière grasse.
Produits laitiers 3 portions quotidiennes (1 portion = 30g de fromage, 1 yaourt, 1 verre de lait).	Lait écrémé, demi-écrémé et lait de soja. Crème fraîche allégée. Yaourt nature, allégé et fromage blanc à 0-20% de matière grasse.	Lait entier, crème fraîche, fromage blanc à 40% de matière grasse et yaourts aromatisés riches en matière grasse. Fromages à 45% et plus de matière grasse (brie, camembert, édam, emmental, parmesan...).
Huiles et graisses Limiter la consommation. Privilégiez les matières grasses végétales et limitez les matières grasses animales.	Margarines allégées enrichies en stérols végétaux et contenant des acides gras essentiels (Fruit d'Or ProActiv EXPERT), huiles végétales (olive, tournesol et colza).	Beurre, saindoux, graisses à frire et autres graisses animales.
Desserts et produits sucrés Limiter la consommation.	Fruits sous toutes les formes : crus, cuits, en compote, au four, en clafoutis, confitures, miel et sorbet.	Biscuits, pâte à tartiner au chocolat, chocolat, pâtisseries, barres chocolatées et crèmes glacées.
Boissons De l'eau à volonté.	Eau minérale et gazeuse. Boissons light, thé et café.	Boissons sucrées, sodas et alcool en excès.

Fruit D'Or ProActiv EXPERT est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1.5 et 2.4 g, dans le cadre d'un régime équilibré, riche en fruits et légumes et d'une hygiène de vie adaptée. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe plusieurs facteurs de risque de maladies cardiaques coronariennes et il est important de prendre soin de chacun pour réduire son risque global de maladies cardiaques coronariennes. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.fruitdorproactiv.fr.

DES RECETTES POUR TOUS

PETIT DÉJEUNER

MUFFINS À LA BANANE

Recette pour 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients :

2 bananes

30g de Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine

125g de sucre

1 œuf

½ cuillère à café de sucre vanillé

1 sachet de levure chimique

175 g de farine

Préparation de la recette :

Préchauffer le four thermostat 7

Battre les œufs et le sucre, puis ajouter la margarine Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine fondue.

Dans un autre saladier, mélanger la farine, la levure et le sucre vanillé. Puis, ajouter au premier mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et onctueux. Ajouter au mélange les bananes en morceaux.

Faire cuire dans des petits moules pendant 25 minutes.

25%

de la dose journalière de stérols végétaux permettant de réduire votre cholestérol (pour 1 portion)*



DÉJEUNER

SANDWICH POULET PESTO

Recette pour 4

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients :

50 g de Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine

2 gousses d'ail

4 poignées de basilic frais

50 g de parmesan râpé

4 petits pains

300 g de poulet émincé cuit

2 poignées de roquette

50 g de pignons de pin grillés

Préparation de la recette :

Mettre le Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine, l'ail et le basilic dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Ajouter le parmesan et mixer.

Tartiner le pesto sur le pain et recouvrir avec la roquette, le poulet et les pignons de pin.

42%

de la dose journalière de stérols végétaux permettant de réduire votre cholestérol (pour 1 portion)*



ROUTE LA JOURNÉE

GOÛTER

POÊLÉE DE FRAISES AUX ÉPICES DOUCES

Recette pour 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

260 g fraises

40 g de figues

20 g de Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine

2 pincées de mélange 4 épices

Préparation de la recette

Laver et équeuter les fraises. Tailler en 4.

Émincer les figues.

Faire fondre 20g de Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine* à feu doux dans une poêle.

Ajouter les épices et les figues et mélanger. Cuire 2 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

Ajouter les fraises et prolonger la cuisson de 3 minutes.

Servir chaud.

17%

de la dose journalière de stérols végétaux permettant de réduire votre cholestérol (pour 1 portion)*



DÎNER

DARNES DE SAUMON SAUCE ESTRAGON ET ASPERGES VERTES

Recette pour 4

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

4 darnes de saumon

40 g de Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine

20 g de fécule de maïs Maïzena

2 échalotes

1 bouquet d'estragon

1 botte d'asperges vertes

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C.

Assaisonner les darnes de saumon pour les enfourner 15 mn.

Préparer et cuire les asperges dans l'eau bouillante environ 7 minutes.

Éplucher et ciseler finement l'échalotte et l'estragon puis faire revenir dans 10 cl de vin blanc à feu doux, jusqu'à complète évaporation.

Délayer la Maïzena dans 20cl d'eau tiède et verser dans la casserole.

Laisser épaissir à feu doux, sans cesser de remuer

Ajouter ensuite le Fruit d'Or ProActiv EXPERT® Cuisson & Tartine.

33%

de la dose journalière de stérols végétaux permettant de réduire votre cholestérol (pour 1 portion)*



*Sur la base de 1.6g/jour. La consommation journalière de 1.5 à 2.4g de phytostérols permet de réduire le cholestérol de 7 à 10% en 2 à 3 semaines.

Ces recettes sont destinées aux personnes en excès de cholestérol.

UN MODE DE VIE SAIN

La seule activité physique qui vous nuit est celle que vous ne faites pas

Une activité physique régulière s'appuie sur 3 gestes simples :

1



Faire une promenade
après le dîner

2



Établir un programme

3



Saisissez chaque opportunité
qu'offre votre quotidien de
marcher, comme sortir du bus
un arrêt avant ou bien
prendre les escaliers.

**Avoir une
alimentation
équilibrée est
primordial pour
garder un coeur en
bonne santé**

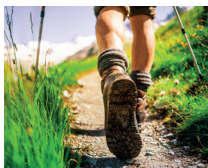
Mais pratiquer une activité physique régulière est également essentiel, un « poids santé » étant un des facteurs clés dans la réduction du cholestérol.

Si vous travaillez dans un bureau, si vous prenez la voiture ou les transports en commun, pensez à marcher par exemple à la pause déjeuner ou encore à prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs.



Heureusement, un entraînement ne prend pas nécessairement beaucoup de temps et n'a pas besoin d'avoir lieu dans un gymnase pour être efficace. Quelques exercices simples peuvent vous permettre de garder la forme.

Essayez de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour, que ce soit marcher, courir, faire du vélo ou jardiner, tout compte ! Pour introduire cette activité physique dans votre quotidien, voici quelques conseils :



Marchez

Marcher est l'un des moyens les plus simples de pratiquer une activité physique quotidienne. Tout ce dont vous avez besoin, c'est une bonne paire de chaussures ! Essayez de marcher davantage en descendant du bus un arrêt avant par exemple ou encore en prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur.



Entraînez-vous devant la télévision

Très utile durant les pages de pub TV et les après-midi pluvieux à la maison. Comptez combien de flexion "assis-débout" vous parvenez à réaliser en 5 à 10 minutes. Pour tirer un profit maximum de cet exercice, contractez vos muscles abdominaux quand vous vous levez et quand vous vous asseyez. Constatez chaque jour votre progression.



Laissez le temps à votre corps de s'adapter

Comme le dit le vieil adage il faut apprendre à marcher avant de savoir courir. Ce petit conseil s'avère être très important pour les personnes qui commencent tout juste à faire de l'exercice ou qui n'en ont pas fait depuis longtemps. Augmentez progressivement l'intensité de vos exercices pour laisser le temps à votre corps de s'adapter.



Optimisez vos promenades

Durant votre promenade dans un parc, variez votre démarche en faisant de grandes enjambées par exemple. D'un côté, puis de l'autre en vous assurant bien de garder la tête bien droite et une bonne posture tout au long de l'exercice.



Un peu de cardio tout simplement

Après un court échauffement, commencez par quelques sauts en écartant les bras et les jambes (jumping-jack). Faites ensuite quelques squats pour donner un coup de boost à votre cœur.



Et relaxez-vous !

Les exercices physiques permettent également de réduire le stress, un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Pratiquer des exercices de relaxation et bien dormir sont également complémentaires et vous aideront à mieux gérer votre stress.

C'est parti !

**Commencez dès aujourd'hui
à réduire efficacement votre cholestérol !**

Fruit d'Or ProActiv EXPERT est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en seulement 2 à 3 semaines

