PUBLIREPORTAGE

ZONHOVEN START!

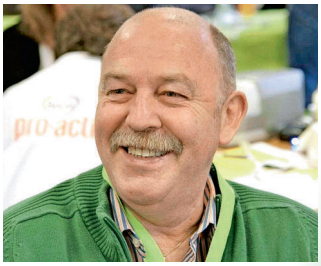
Heel wat Vlamingen hebben een verhoogde cholesterol. Ook in Zonhoven. Daar gaan de inwoners met een verhoogde cholesterol de uitdaging aan: samen hun cholesterol verlagen. Hoe ze dat doen, zie je op VTM en lees je in Dag Allemaal. Leef mee met hun verhalen, hun enthousiaste getuigenissen én de vooruitgang die ze boeken. Deze week laten we deelnemers Annemie en Jef aan het woord.

'De uitslag was een ware wake-up call'

Annemie Janssen (56)

Annemie is uitbaatster van een drukbezochte schoenenwinkel. Vanaf het moment dat ze wakker is, staat ze geen seconde stil.. 'Zodra de winkel opengaat, begint mijn dag. Personeel, klanten, etalage, het stopt nooit.' Ondanks haar pittige levensritme had ze nooit gedacht dat ze een verhoogde cholesterol zou hebben. De uitslag was een ware wake-up call. Ze wil er nu dan ook alles aan doen om gezonder te leven en dagelijks Becel pro.activ in haar maaltijden te verwerken om zo haar cholesterol te doen dalen*. 'Ik heb de test gedaan, ik heb de cijfers gezien en het is nu het moment om er iets aan te doen.' Zonhoven Start is voor Annemie de stimulans die ze nodig heeft om er volledig voor te gaan.

Jef Hulshout (61)



De 61-jarige Jef is een echte levensgenieter. 'Ik kan echt genieten van een pintje bier en een stuk vlaai.' Zijn hometrainer dient voorlopig meer om af te stoffen dan dat ie bijdraagt aan een gezonde levensstijl. 'Het is echt mijn doel om me tijdens Zonhoven Start gewoon te maken om er vaker op te fietsen. Zijn vrouw Maria: 'Binnen een paar jaar gaat Jef op pensioen, dan kunnen we samen verder van het leven genieten. Dat kan enkel als hij gezond blijft.' De cholesteroltest opende Jef zijn ogen. Kleine veranderingen in zijn voeding en vooral meer bewegen staan op zijn lijstje.

Benieuwd hoe een héél dorp gezonder gaat leven?
Volg het elke dag op VTM welke activiteiten ze allemaal doen?
Bekijk ook zeker de video's op www.verlaagcholesterol.be.

*Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben. Becel pro.activ bevat plantensterolen. De inname van 1,5-2,4g plantensterolen per dag kan het cholesterol met 7-10% verlagen na 2-3 weken. Het is van belang Becel pro.activ te gebruiken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde levensstijl. Al vanaf het gebruik van 2 porties Becel pro.activ per dag kan het slechte (LDL-) cholesterol worden verlaagd. Een optimale hoeveelheid plantensterolen krijg je met 3 porties (30g) Becel pro.activ.

VOEDINGSDESKUNDIGE ANNEMARIE VAN DEN ABEELE:

'Wat ze in Zonhoven kunnen, dat kan jij ook!'

'Bijna 7 op de 10 volwassen Belgen heeft een verhoogde cholesterol**. Door Becel pro.activ te gebruiken en over te stappen op een gezonde voeding en levensstijl kan je al een heel eind komen om je cholesterol te verlagen*. Veel mensen denken dat je heel wat moet laten om gezond te kunnen leven. Dat je je van alles moet ontzeggen en dat het leven ineens een stuk minder plezierig wordt. Maar niets is minder waar. Een lagere cholesterol kan je al met elke kleine veranderingen bereiken, zoals wat meer bewegen, meer groente en fruit eten, goede vetten... Bovendien bevat Becel pro.activ plantensterolen. Het is wetenschappelijk bewezen dat de inname van 1,5 tot 2,4 gram plantensterolen de cholesterol kan verlagen met 7-10% in 2 tot 3 weken. Zo kan je al met 2 porties (20g) Becel pro.activ per dag je cholesterol verlagen. Heb jij ook een verhoogde cholesterol en wil je net als deze Zonhovenaars aan de slag? Vraag je gratis Starterskit bij Becel pro.activ aan, dan krijg je alles voor een goede start: een stappenplan, voedingstips, beweegtips en recepten. Gewoon doen!'

** Bron: Belgische Cardiologische Liga

ZONHOVEN START
MET VERLAGEN VAN CHOLESTEROL
Becel pro·activ

Start nu met het verlagen van je cholesterol!

Is je cholesterol ook verhoogd? Bestel je gratis starterskit op www.verlaagcholesterol.be.