Becel

Start het ProActiv® programma

Verlaagt wetenschappelijk bewezen de cholesterol* in 21 dagen

*Van plantensterolen is aangetoond dat ze het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Een verhoogd cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Een dagelijkse inname van 1,5 tot 2,4 g plantensterolen kan het cholesterolgehalte met 7 tot 10% verlagen binnen 2 tot 3 weken. Te consumeren als onderdeel van een evenwichtige voeding, rijk aan fruit en groenten, en een gezonde levensstijl om het carotenoïdengehalte op peil te houden. Gebruik niet meer dan 3 g plantensterolen per dag. Dit product is niet bestemd voor personen die hun cholesterolgehalte in het bloed niet hoeven te verlagen. Niet geschikt voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan 5 jaar. Raadpleeg uw arts als u cholesterolverlagende medicatie gebruikt. Het kan nodig zijn om meer dan één risicofactor aan te pakken om uw totale risico te verlagen.

Laat je cholesterol **vandaag nog controleren**

Meten is weten: voordat je met het ProActiv programma begint, is het nuttig om te weten wat je cholesterolgehalte is. Een hoog cholesterolgehalte is een van de grootste risicofactoren voor hart- en vaatziekten, die een van de belangrijkste doodsoorzaken in België vormen.

Voordat je begint

- Weet wat je cholesterolgehalte is
- Een hoog cholesterolgehalte geeft geen symptomen
- Laat je cholesterol controleren door je huisarts of een zorgverlener
- Gebruik dit resultaat als uitgangspunt voor het 21 dagen programma

In België raden de meeste huisartsen het volgende cholesterolgehalte aan:

Totaal < 190 mg/dL
LDL < 130 mg/dL

Wist je dat:

- Meer dan **40%** van de Belgen een te hoog cholesterolgehalte heeft?*
- Meer dan **90%** van de Belgen zijn of haar cholesterolwaarden niet kent?**

Stel haalbare doelen voor jezelf

- Kleine veranderingen maken het verschil.
- Neem stap voor stap goede gewoontes aan.
- Volg het 21 dagen programma.
- Meet je cholesterol aan het einde opnieuw en houd je voortgang bij.

Laat je cholesterolgehalte **na 3 weken** opnieuw controleren.

*46,9% van de bevolking van 18 jaar en ouder heeft een te hoog totaal cholesterolgehalte (> 190 mg/dL). Gebaseerd op de Belgische Gezondheidsenquête 2018 | Sciensano.be

**Think Again About Cholesterol Survey. 2015. Selecteer het EU-land

Becel ProActiv

Verlaagt de cholesterol in

21 dagen

Het ProActiv programma

Al meer dan 20 jaar helpt Becel ProActiv Belgen om de cholesterol te verlagen en gezonder te leven. We weten dat evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl belangrijk zijn voor een lang en actief leven.

Wij helpen jou op weg

Veranderen is niet altijd makkelijk. Maar de voordelen van een langer en gezonder leven zijn de moeite waard. Met onze jarenlange, wetenschappelijk onderbouwde expertise helpen we je om elke dag kleine stappen te zetten die op lange termijn een verschil kunnen maken voor je gezondheid en welzijn.

Jij hebt de touwtjes in handen

Het is nooit te laat om te beginnen. Laten we dus vandaag samen van start gaan. In dit pakket vind je alle informatie, hulpmiddelen en tips om elke dag kleine veranderingen door te voeren die een verschil kunnen maken. Maar jij bepaalt: je kiest zelf je doelen en wat voor jou het beste werkt. Want het gaat niet alleen om wat je in 21 dagen kunt bereiken, maar vooral om wat je kunt volhouden in de maanden en jaren daarna.

In dit ProActiv pakket vind je

- Tips om de cholesterol te verlagen
- Informatie over Becel ProActiv en plantensterolen
- Een 21 dagenplan om meteen aan de slag te gaan
- Receptideeën

Laat je cholesterol-gehalte controleren

Print je 21 dagen programma uit en bepaal je doelen

Geef jezelf een schouderklopje

Becel ProActiv

Over Becel ProActiv

Als je dagelijks de aanbevolen hoeveelheid Becel ProActiv gebruikt, kun je in combinatie met een gezonde voeding en levensstijl het cholesterolgehalte in 21 dagen op natuurlijke wijze met 7 tot 10% verlagen.* Becel ProActiv is verkrijgbaar als spread en als yoghurtdrink. Beide producten hebben hetzelfde cholesterolverlagende effect.

30 g per dag

- Bevat omega 3 & 6
- Bron van vitamine A en D
- 100% plantaardig
- Zonder conserveermiddelen
- Geen palmolie

Dagelijks 1 yoghurtdrink

- Bron van vitamine B1, B6 en D
- Geen palmolie

Waar komt margarine vandaan?

Wist je dat margarine van het veld komt? Margarine wordt gemaakt met plantaardige oliën, zoals zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie. Deze oliën zijn rijk aan onverzadigde vetten en vormen de belangrijkste ingrediënten van Becel ProActiv. Becel ProActiv bevat tot **88% minder verzadigde vetten dan boter.***

Wat doen plantensterolen?

Wat doen plantensterolen? De plantensterolen in Becel ProActiv zijn plantaardige stoffen. Door de opname van cholesterol in het bloed te beperken, helpen ze het cholesterolgehalte te verlagen. Het effect van plantensterolen is klinisch aangetoond in meer dan 50 wetenschappelijke studies. Door dagelijks 1,5 tot 2,4 g plantensterolen in te nemen – wat overeenkomt met 30 g Becel ProActiv spread of 1 Becel ProActiv yoghurtdrink – kun je je cholesterolgehalte binnen 21 dagen met 7 tot 10% verlagen.*

Typische dagelijkse inname

1 portie plantensterolen

Zodra je erin geslaagd bent het cholesterolgehalte te verlagen, is het belangrijk om je goede gewoonten vol te houden. Blijf het programma volgen en Becel Proactiv dagelijks gebruiken. Als je stopt met de inname van plantensterolen, zal het cholesterolgehalte weer naar het oorspronkelijke niveau terugkeren.

Becel ProActiv

Week 1

Het bijhouden van je dagelijkse voortgang helpt je om kleine, haalbare doelen te stellen, gemotiveerd te blijven en op lange termijn goede gewoontes op te bouwen. Vul aan het begin van de week je dagelijkse voedings- of levensstijldoel in en houd elke dag bij hoeveel porties plantensterolen je binnenkrijgt.

Pro tip
Print dit schema uit en hang het op je koelkast!

Slimme truc om meer plantensterolen binnen te krijgen

Geniet van je ontbijt

Kies voor Becel ProActiv op elk sneetje brood dat je eet. Eén royaal besmeerd broodje of sneetje brood bevat ongeveer 10 g Becel ProActiv en is goed voor 1 van je 3 dagelijkse porties plantensterolen!

Blijf bewegen

Stap voor stap

Stel jezelf eenvoudige dagelijkse doelen om geleidelijk aan je gewoontes te veranderen. Zet 7.000 stappen per dag en hou ze bij op je telefoon, neem elke dag de trap in plaats van de lift of ga te voet naar de supermarkt en laat de auto staan.

Eet gezond

Gebruik de juiste vetten

Vervang verzadigde vetten door gezonde, onverzadigde vetten. Gebruik minder gewone boter en kies minder vaak voor vet vlees. Stel jezelf bijvoorbeeld als doel om dagelijks een portie noten te eten. Zet vaker vis en avocado op het menu en gebruik bij het koken plantaardige oliën in plaats van boter.

Wekelijkse voortgangsmeter

Datum

Week 1	Voorbeeld	M	D	W	D	V	Z	Z
Dagelijkse challenge	*Zet vandaag 7000 stappen*	....	....	....	....	....	....	....
Mijn dagelijkse portie planten-sterolen Geheugen-steuntje: 10 g Becel ProActiv spread = 1 portie. 1 Becel ProActiv yoghurtdrink = 3 porties	✓ ✓ ✓							

Week 2

Het bijhouden van je dagelijkse voortgang helpt je om kleine, haalbare doelen te stellen, gemotiveerd te blijven en op lange termijn goede gewoontes op te bouwen. Vul aan het begin van de week je dagelijkse voedings- of levensstijldoel in en houd elke dag bij hoeveel porties plantensterolen je binnenkrijgt.

Pro tip
Print dit schema uit en hang het op je koelkast!

Slimme truc om meer plantensterolen binnen te krijgen

Neem een yoghurtdrink!

Zorg ervoor dat je altijd een voorraadje Becel ProActiv yoghurtdrink in de koelkast hebt. Een makkelijke manier om aan je dagelijkse hoeveelheid plantensterolen te komen, is door bij het ontbijt 1 Becel ProActiv yoghurtdrink te nemen.

Blijf bewegen

Samen vooruit

Meer bewegen betekent niet dat je meteen hoeft te gaan sporten. Maak er een gezellig moment van en plan elke week een fietstocht met je gezin of een wandeling in de natuur met vrienden.

Eet gezond

Eet een regenboog

Het is belangrijk om verschillende soorten groenten en fruit te eten. Zo krijg je belangrijke vitamines, mineralen en vezels binnen. Tip: varieer in kleur voor een gezonde afwisseling. Stel jezelf een dagelijks doel, bijvoorbeeld 2 stuks fruit en 300 g groenten per dag.

Wekelijkse voortgangsmeter

Datum

Week 2	Voorbeeld	M	D	W	D	V	Z	Z
Dagelijkse challenge	*Zet vandaag 7000 stappen*	....	....	....	....	....	....	....
Mijn dagelijkse portie planten-sterolen Geheugen-steuntje: 10 g Becel ProActiv spread = 1 portie. 1 Becel ProActiv yoghurtdrink = 3 porties	✓ ✓ ✓							

Week 3

Het bijhouden van je dagelijkse voortgang helpt je om kleine, haalbare doelen te stellen, gemotiveerd te blijven en op lange termijn goede gewoontes op te bouwen. Vul aan het begin van de week je dagelijkse voedings- of levensstijldoel in en houd elke dag bij hoeveel porties plantensterolen je binnenkrijgt.

Pro tip
Print dit schema uit en hang het op je koelkast!

Slimme truc om meer plantensterolen binnen te krijgen

Er zit nog meer in

Gebruik Becel ProActiv in aardappelpuree, meng het door een salade of laat het smelten over warme groenten. Zo kom je eenvoudig aan 30 g Becel ProActiv per dag, oftewel je volledige dagelijkse hoeveelheid plantensterolen.

Blijf bewegen

Wees elke dag actief

Het is belangrijk om elke dag 30 minuten fysiek bezig te zijn. En dat is makkelijker dan je denkt. Werken in de tuin, gaan zwemmen of iedere ochtend de hond uitlaten ... het maakt niet uit. Elke stap telt!

Eet gezond

Eet voldoende vezels

Vezels zijn belangrijk voor een gezonde spijsvertering. Wil je jezelf als doel stellen om elke dag meer vezels te eten? Kies dan bijvoorbeeld voor volkorenbrood of volkorenpasta in plaats van witte varianten, voeg havervlokken toe aan je ontbijt of verwerk peulvruchten zoals bonen en linzen in je maaltijden.

Wekelijkse voortgangsmeter

Datum

Week 3	Voorbeeld	M	D	W	D	V	Z	Z
Dagelijkse challenge	*Zet vandaag 7000 stappen*	....	....	....	....	....	....	....
Mijn dagelijkse portie planten-sterolen Geheugen-steuntje: 10 g Becel ProActiv spread = 1 portie. 1 Becel ProActiv yoghurtdrink = 3 porties	✓ ✓ ✓							

Receptideetjes

Chili con carne met broccoli

20 g Becel ProActiv

Ontdek onze recepten op **pro-activ.com**

Risotto met groene asperges

25 g Becel ProActiv

Ontdek onze recepten op **pro-activ.com**

Kabeljauw met prei en aardappelen

30 g Becel ProActiv

Ontdek onze recepten op **pro-activ.com**

Becel ProActiv

Proficiat!

Je hebt het ProActiv 21 dagen programma voltooid. Misschien is niet alles gelopen zoals je had gehoopt, maar je hebt al fantastisch werk verricht. We raden je aan om binnenkort je cholesterolgehalte opnieuw te laten controleren, zodat je kunt zien wat je inspanningen hebben opgeleverd.

Hoe ging het?

Kijk terug op de afgelopen drie weken en geef jezelf een schouderklopje! Je hebt mooie stappen gezet en daar mag je best trots op zijn. Nu is het tijd om te bepalen welke doelen je de komende maanden gemakkelijk in je levensstijl kunt inpassen.

Wat nu?

De eerste stap zetten is vaak het moeilijkst, en die heb je al gezet! Maar onthoud dat je plantensterolen dagelijks moet blijven innemen om het effect te behouden. Hou je dagelijkse porties bij en probeer kleine, haalbare veranderingen in je dagelijkse gewoontes te integreren.

Deel je ervaringen en inspireer anderen online via **#ProActivChallenge**

Laat je cholesterolgehalte **na 3 weken** opnieuw controleren.

Blijf je gezonde levensstijl volhouden

1. **Let erop dat je elke dag je portie plantensterolen binnenkrijgt.**
   Houd vast aan je gebruikelijke portie van 1 Becel ProActiv yoghurtdrink per dag of 30 g Becel ProActiv spread per dag. Dagelijkse inname van plantensterolen is belangrijk om het effect te behouden. Print de wekelijkse voortgangsmeter opnieuw uit om jezelf te blijven motiveren!

2. **Maak van gezond eten en leven een gewoonte**
   Je vindt tal van recepten en voedings- en levensstijltips in dit ProActiv programma en op www.pro-activ.com. Kies de tips die bij jou passen en probeer ze vanaf vandaag in je dagelijkse routine op te nemen.

3. **Praat erover**
   Meer dan 40% van de Belgen heeft een hoog cholesterolgehalte. Je bent dus zeker niet alleen. Praat erover met vrienden en familie en moedig hen aan om ook stappen te zetten naar een gezondere levensstijl.

Becel ProActiv®

Deel jouw ervaring

becelproactiv_be
becelproactivbelgium

#ProActivChallenge