

  
**ProActiv**<sup>®</sup>



**BEGIN VANDAAG  
AAN DE VERLAGING  
VAN UW  
CHOLESTEROL**

# NATUURLIJK UW CHOLESTEROL VERLAGEN



\*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat plantensterolen de bloedcholesterol verlagen. 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. De inname van 1,5-2,4g plantensterolen per dag kan de cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken. Het is van belang Becel ProActiv te gebruiken als onderdeel van een gezonde levensstijl en een gezonde voeding met voldoende groenten en fruit om het carotenoidengehalte op peil te houden. Al vanaf het gebruik van 2-3 porties Becel ProActiv Original per dag kan de slechte (LDL-) cholesterol worden verlaagd. Een optimale hoeveelheid plantensterolen krijg je binnen bij 3 porties (=30g Becel ProActiv Original).

## Welkom

Elk succes begint met proberen...

Uw **cholesterol** speelt een **sleutelrol** in de goede werking van uw lichaam. Te veel cholesterol in het bloed kan echter slecht zijn voor uw hart.

Maar er is goed nieuws: uw cholesterol verlagen is veel eenvoudiger dan u denkt.

Wij hebben daarom deze gids opgesteld om u **tips** te geven, u te **begeleiden** en u te **helpen** de juiste beslissingen te nemen voor een evenwichtig voedingsdieet en een **gezondere levenswijze**.

Kleine veranderingen in uw voeding en uw levenswijze kunnen efficiënt en aangenaam zijn om vanaf vandaag **uw cholesterol te verlagen** en **uw gezondheid te verbeteren**.

Daar gaan we!



# Uw cholesterolgehalte begrijpen

## Wat is cholesterol?

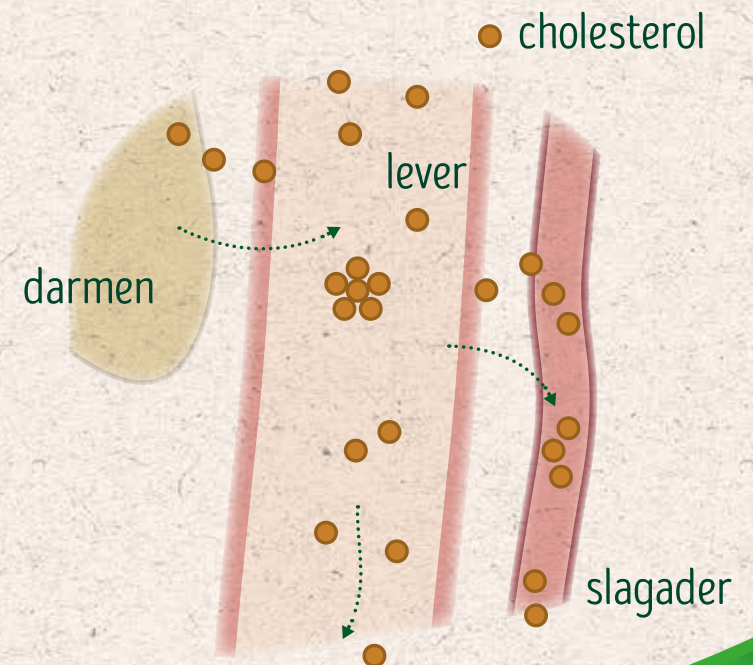
Cholesterol is een **vetstof** die **van nature aanwezig** is in ons lichaam. Ze wordt grotendeels **aangemaakt door de lever**, op basis van de **verzadigde vetten** die wij absorberen. Ook onze voeding zorgt voor de aanvoer ervan in een kleine hoeveelheid.

## Waartoe dient het?

Cholesterol speelt een essentiële rol in de werking van het lichaam. Wist u dat cholesterol:

- 🍌 **onze celmembranen vormt**
- 🍌 **bepaalde hormonen en vitaminen aanmaakt**
- 🍌 **ons spijsverteringsstelsel correct doet werken**

Ondanks al deze goede dingen mag u niet uit het oog verliezen dat een te hoge cholesterol in ons lichaam schadelijk kan zijn voor onze gezondheid.





# “Goede cholesterol” of “slechte cholesterol”, wat is het verschil?

In werkelijkheid bestaat er slechts één enkel cholesteroltype, maar het verschilt gewoon van traject in het bloed.

**HDL**

**Eenzijds is er HDL, namelijk de “goede cholesterol”.**

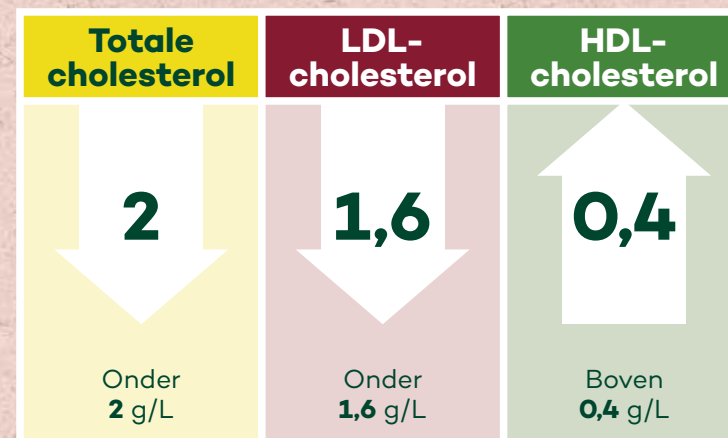
Wij noemen die zo omdat deze de overtollige cholesterol van de organen afvoert naar de lever, waar ze worden verwijderd.

**LDL**

**Anderzijds is er LDL, namelijk de “slechte cholesterol”.**

Deze vervoert de cholesterol van de lever naar de organen, die de nodige hoeveelheid opnemen en de overtollige cholesterol weer afgeven in het bloed. Bij een te grote hoeveelheid dragen ze bij tot de vorming van vetplaques op de wanden van de bloedvaten. Voeding speelt trouwens een belangrijk rol in het ontstaan van slechte cholesterol.

# Wat is een normaal cholesterolgehalte?



Als uw totale cholesterolgehalte of uw LDL-cholesterolgehalte **boven de aanbevolen waarden** ligt, dan raden wij u aan om **maatregelen te treffen om uw cholesterol te verlagen**.



# Kom alles te weten over cholesterol

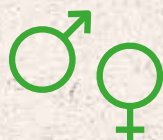
## Welke zijn de oorzaken van een hoog cholesterolgehalte?

Veel factoren (risicofactoren genoemd) kunnen **uw cholesterolgehalte beïnvloeden**. Een aantal risicofactoren zijn beheersbaar, andere niet.

Risicofactoren **die u niet onder controle heeft**, zijn:



**Leeftijd**



**Geslacht**



**Erfelijkheid**



**Voeding**



**Lichaamsbeweging**

### Wist u dat?

**62%** van de Belgen een hoog cholesterolgehalte heeft, maar dat slechts **26%** dat weet\*!





# 5 tips om uw cholesterol te verlagen!



**1 Vervang verzadigde vetten** door onverzadigde vetten zoals plantaardige margarines.

**2 Streef naar voeding die evenwichtig** en zo afwisselend mogelijk is.



**3** Verbruik volop vezels. Vezels zijn essentieel voor uw gezondheid en zorgen voor een goede darmtransit.

**4 Gebruik margarine Becel ProActiv** die is verrijkt met plantensterolen, om uw cholesterol te verlagen.



**5 Zorg voor enkele eenvoudige oefeningen in uw dagelijkse routine** om uw conditie op peil te houden, zoals wandelen, lopen, fietsen of zelf tuinieren, alles helpt!

Becel ProActiv is een gamma margarines verrijkt met plantensterolen, die de cholesterol in 2 tot 3 weken met 7 tot 10 % verlagen, bij een dagelijks verbruik van plantensterolen tussen 1,5 en 2,4 g, in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze. Een hoge bloedcholesterol vormt een risicofactor om coronaire hartaandoeningen te ontwikkelen. Er bestaan andere risicofactoren die eveneens de aandacht verdienen. Dit product is niet bestemd voor personen die hun bloedcholesterol niet onder controle moeten houden. Zie de modaliteiten op de verpakkingen en op [www.pro-activ.com/nl-be](http://www.pro-activ.com/nl-be)



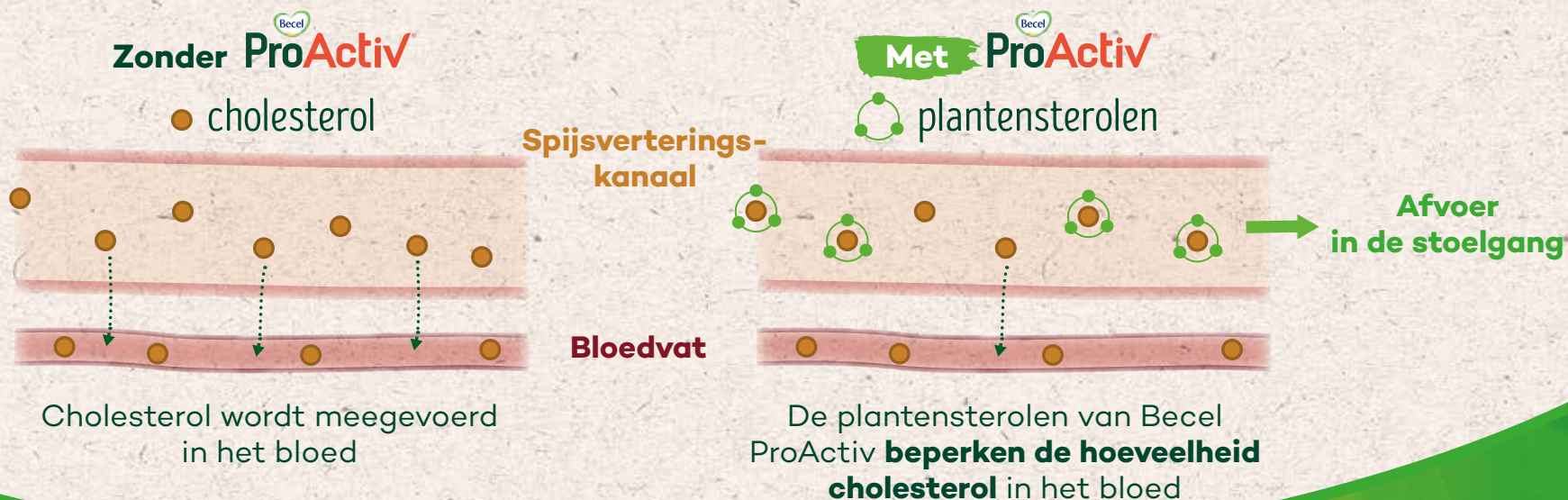
# Hoe verlaagt u doeltreffend uw cholesterolgehalte?

**Becel ProActiv** is nog altijd het nr. 1 margarinemerken **dat de cholesterol verlaagt!**

- 👉 **Klinisch bewezen** dankzij de **natuurlijke werking van de plantensterolen** (afkomstig van onze plantaardige oliën)
- 👉 **100% plantaardig** en **100% ingrediënten van natuurlijke oorsprong**

30g

Sterolen zijn in geringe dosis in onze voeding aanwezig. Becel ProActiv **concentreerde** de optimale dagelijkse dosis **plantensterolen** in een portie van 30g margarine.





# Kies voor plantensterolen

Plantensterolen **blokkeren de opname van cholesterol** in de darmen en de cholesterol die niet wordt opgenomen, wordt **afgevoerd**.

Studies hebben aangetoond dat plantensterolen de cholesterol **aanzienlijk verlagen**. Becel ProActiv bevat een **grote concentratie** aan plantensterolen, namelijk de nodige hoeveelheid om u te helpen in amper 2 tot 3 weken **uw cholesterol te verlagen** met **7 tot 10 %**, mits een **dagelijkse inname**.

## Hoeveel plantensterolen heeft u nodig?

Plantensterolen zijn **van nature aanwezig** in plantaardige oliën, dopvruchten, groenten en fruit, maar slechts in kleine hoeveelheden. Dankzij de toegevoegde plantensterolen in Becel ProActiv, komt u gemakkelijk aan de **aanbevolen dagelijkse dosis** om uw cholesterol te verlagen.



- 🍯 30 g Becel ProActiv per dag volstaan
- 🍯 4 tot 6 boterhammen
- 🍯 2 eetlepels Becel ProActiv
- 🍯 Een combinatie van beide



# 8 handelingen voor een cholesterolverlagende voeding



## 1 Kies voor vetarme zuivelproducten

Magere of halfvolle melk, light yoghurt, kazen met een laag vetgehalte. Gebruik om te koken bijvoorbeeld yoghurt op Griekse wijze in plaats van room.

## 2 Geef de voorkeur aan vis en gevogelte

Vervang rood vlees, dat veel verzadigde vetten bevat, door gevogelte en/of vis.



## 3 Neem vette vis op in uw voeding

Probeer eens zalm, makreel of sardine die Omega 3 aanvoeren.

## 4 Tussendoortjes op basis van granen en noten

Maak uw eigen mix op basis van noten, granen en droge vruchten. Voor een gezond tussendoortje, altijd binnen handbereik.





# 8 handelingen voor een cholesterolverlagende voeding



## 5 5 porties fruit en groenten per dag

Eet 5 porties fruit en groenten per dag om aan de hoeveelheid vitaminen, mineralen en vezels te komen die uw lichaam nodig heeft.

## 6 Verbruik volop vezels

Vezels zijn essentieel voor uw gezondheid en zorgen voor een goede darmtransit. Sommige vezeltypes, zoals haver, houden het cholesterolgehalte mee op peil.



## 7 Vervang verzadigde vetzuren door onverzadigde vetzuren

Vervang boter bijvoorbeeld door margarine Becel ProActiv.



## 8 Eet minder dan 6 g zout per dag

Breng uw gerechten op smaak met verse kruiden en specerijen in plaats van met zout.





# Het Becel ProActiv gamma



Becel ProActiv  
Délice



Becel ProActiv  
Light



Becel ProActiv  
Original



Becel ProActiv  
met olijfolie



## Becel ProActiv schakelt over op 100% plantaardig!

En voor een nog gezonder recept zijn de ingrediënten van **100% natuurlijke oorsprong** en bevat het **geen bewaarmiddelen**. Wij hebben onze verpakking aangepast om zo **transparant** mogelijk te zijn en deze vooruitgang te begeleiden.

Verlaagt cholesterol op natuurlijke wijze:

- 🌿 **100% plantaardig**
- 🌿 **100% van ingrediënten van natuurlijke herkomst**
- 🌿 **Rijk aan vitamine D**



**NIEUW**

# Het Becel ProActiv gamma



Becel ProActiv  
Pure



 **ProActiv**<sup>®</sup> *Pure*

## Onze nieuwigheid zonder palmolie

Behoudt al onze efficiëntie en onze knowhow op het vlak van cholesterolverlaging

- 🌿 **Dankzij de natuurlijke werking van plantensterolen**
- 🌿 **Wetenschappelijk bewezen door 50 studies**

En baat vindt bij de verbeteringen van het nieuwe recept

- 🌿 **100% plantaardig**
- 🌿 **Zonder bewaarmiddel**

## Maar ook...

- 🌿 Een **uitstekende smaak**
- 🌿 **Van nature** rijk aan **Omega 3 en 6**
- 🌿 **Zonder lactose, gluten, palmolie of kunstmatige kleurstoffen en aroma's**



# Inspirerende recepten



**Zuiderse mozzarella-bruschetta**



**Vis op Indische wijze**



**Wok met kip en groenten**



**Ratatouille in één pan**



**Zoete crostini met gemarineerde aardbeien**



Graag nog meer inspiratie om uw cholesterol te verlagen?

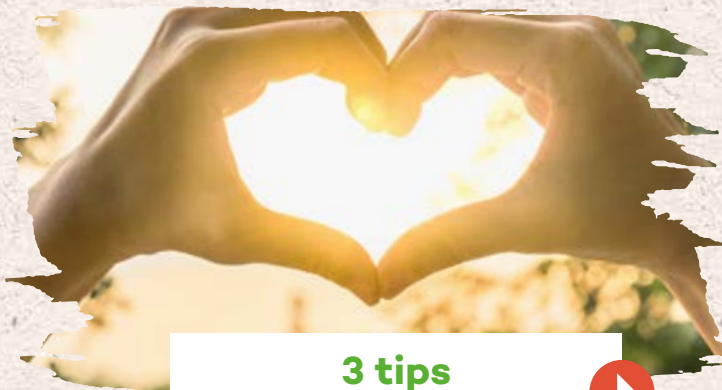
**Bekijk al onze recepten**





# Hoe beter bewegen

Streef naar ten minste **30 minuten lichaamsbeweging** tijdens de dag. Gaan **wandelen**, trappen lopen, **schoonmaken**, dat telt allemaal mee. Doe **iets wat u graag doet** en bewijs uw vindingrijkheid! Te weinig tijd? Deel dat halfuur dan in **sessies van 10 minuten** in.



**3 tips  
voor het hart**



**Zo kom je tot rust  
in de natuur**



**Versterk je spieren in  
een kwartiertje**



**5 stappen om je goede  
voornemens vol te houden**





Becel  
**ProActiv**<sup>®</sup>

