

ZONHOVEN START!

Heb je vorige week meegeleefd met het verhaal van Ine en Marcel, twee enthousiaste deelnemers van Zonhoven Start? Zij zijn opnieuw actiever gaan leven, net als zoveel Zonhovenaren met een verhoogde cholesterol die de ultieme uitdaging zijn aangegaan: samen hun cholesterol verlagen*. Deze week maak je ook kennis met Werner. Je kunt Zonhoven Start meevolgen op VTM en in Dag Allemaal.



‘De fotofietstocht heeft ons echt deugd gedaan’

Ine (55) & Marcel (68)

Na hun test zijn Marcel en Ine gedreven om hun cholesterol op het perfecte niveau te krijgen. Ze besluiten om mee te doen aan de fotofietstocht van Becel pro.activ. ‘Het mag er tijdens de uitdaging zeker wat actiever aan toe gaan. Het is leuk dat er zoveel Zonhovenaren meedoen aan de activiteit.’ Ine dacht niet dat het zo leuk kon zijn om te bewegen. ‘Ik heb mij echt geamuseerd. De fietstocht heeft ons deugd gedaan. Het is voor ons de start van onze uitdaging en zeker niet onze laatste activiteit.’ Marcel weet dat hij zijn hobby, koken, een andere invulling moet geven. ‘Ik ga het blijven doen maar dan met meer groenten, minder vlees en met Becel pro.activ.’

Werner Buttgerit (44)

Werner baat de tennisclub in Zonhoven uit. Zijn bezigheden op en naast de club sloppen al zijn tijd op. Vroeger was hij heel sportief, maar jammer genoeg heeft hij daar nu geen tijd meer voor. Hij was verbaasd over zijn cholesterolniveau en wil er iets aan doen. ‘Ik heb twee schatten van kinderen waar ik nog lang voor wil zorgen.’ Dat Becel pro.activ Zonhoven Start organiseert, is voor hem de trigger. ‘Ik ga opnieuw meer bewegen, de zoete verleidingen in de kantine laten voor wat ze zijn, Becel pro.activ smeren en dan hopelijk na vier weken weer verbaasd zijn over mijn cholesterolniveau, maar dan wel in positieve zin.’



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 ABBEELE:

‘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 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 Zonhovenaren 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



Start nu met het verlagen van je cholesterol!

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