

ZONHOVEN START!

Vorige week hebben we kunnen kennismaken met vrolijke Jef, een van de deelnemers van Zonhoven Start. In deze stad zijn de inwoners met een verhoogde cholesterol de uitdaging aangegaan: samen hun cholesterol verlagen. Hun verhalen en de vooruitgang die ze boeken, kun je meevolgen op VTM en in Dag Allemaal. Zo heeft Jef gezond leren koken, en maken we deze week ook kennis met Ine en Marcel.



Jef Hulshout (61)

Jef is nog steeds de vrolijkheid zelve, alleen doet hij nu vrolijk zijn best om gezonder te leven. Hij ruilt vaker zijn zetel in voor lichaamsbeweging. Zo deed hij mee aan de Muziekwandeltocht van Becel pro.activ. 'Het is echt leuk, in de natuur wandelen met vrienden. Meer moet een mens niet hebben en het is nog gezond ook.' Jef voelt nu al aan zijn lichaam dat de uitdaging hem deugd doet. 'Bewegen deed ik bijna niet en ik snoepte te veel. Nu ik hier op let, voel ik dat het goed voor mij is. Het is een stimulans om door te zetten.' Ook deed Jef mee met de kookworkshop van Becel pro.activ. 'Ik heb er veel van opgestoken en ga het thuis zeker verder uitproberen.'

'Ik wist niet dat gezonde maaltijden zo lekker konden zijn'

Ine (55) & Marcel (68)

Marcel en Ine zijn echte levensgenieters. Ine: 'Ik beweeg veel te weinig, na een lange werkdag kan ik mezelf niet meer motiveren.' Marcel is de chef-kok thuis. 'Ik hou er van om met eten bezig te zijn. Ik vrees alleen dat ik niet altijd op een gezonde manier kook.' Zonhoven Start is voor hen de uitgelezen kans om hun cholesterolniveau op het juiste niveau te krijgen. 'We zitten allebei boven de ideale cholesterolwaarde, we willen echt die 190 mg/dl halen. We voelen ons enorm gesteund door de actie van Becel pro.activ, want alleen kunnen we het niet.'



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.

HILAIRE SPREUWERS, CHEF-KOK IN ZONHOVEN:

'Lekker eten kan ook zonder overvloedige sauzen'

'Bijna 7 op de 10 volwassen Belgen heeft een verhoogde cholesterol**'. Het goede nieuws is wel dat er zelf iets kan tegen ondernemen, door over te stappen op een gezonde voeding en levensstijl en dagelijks Becel pro.activ in je maaltijden te verwerken*. Tijdens de kookworkshops leren we de deelnemers dat een volwaardig gerecht niet per se vlees of vis moet bevatten. Om je cholesterol te verlagen, is dagelijks 30 gram Becel pro.activ ideaal*. Naast het smeren op de boterham, kan je dit ook verwerken in verschillende eenvoudige gerechten zoals puree, of gesmolten over groentjes. Wij gebruiken Becel pro.activ Délice om soepen en sauzen een lekkere romige smaak te geven. Iets dat Jef zeker kon waarderen. Hij is het voorbeeld van de bourgondiër, maar heeft tijdens de workshop ontdekt dat lekkere maaltijden niet altijd copieus moeten zijn met overvloedige sauzen, en dat bijvoorbeeld een salade met knolgroenten heerlijk smaakt.'



** 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.