

21 dagen challenge

Om je te helpen een
gezonder voedings-
patroon en levensstijl
te ontwikkelen

ProActiv®





De 21 dagen challenge

Becel ProActiv helpt mensen al meer dan 20 jaar om gezond te leven en gezond ouder te worden. En we weten dat een gezond dieet en een actieve levensstijl de beste weg zijn naar een lang en actief leven.

Wij helpen je de verandering te maken

We begrijpen dat verandering niet makkelijk is. Maar de voordelen van een langer en voller leven zijn het waard. Daarom zijn we er om je te helpen de stappen te zetten die echt een verschil zullen maken voor je gezondheid en welzijn op de lange termijn. Want proactief zijn met je gezondheid betekent nu actie ondernemen.

Neem de regie over je gezondheid

Lees verder en ontdek hoe je jouw cholesterol in slechts 21 dagen kunt verlagen en zet positieve stappen naar het hartgezonde, actieve leven dat je wenst. Dagelijks leer je wat je wel en niet moet eten om je lichaam gezond te houden en hoe je fitter kunt worden.

Ga de 21 dagen challenge aan!

We hebben onze 21 dagen challenge ontwikkeld om je te helpen op een gemakkelijke en duurzame manier stap voor stap positieve veranderingen in je levensstijl aan te brengen. Door plantensterolen aan je voeding toe te voegen, samen met andere gezonde keuzes, kun je je cholesterol verlagen en je hart gezond houden.

! Cholesterol

Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor het ontstaan van coronaire hartziekten. Omdat coronaire hartziekten vele risicofactoren kennen, kan het nodig zijn om meerdere risicofactoren aan te pakken om het algehele risico te verlagen. De resultaten kunnen per persoon verschillen.

Lees hier meer over cholesterol en plantensterolen: www.pro-activ.com/nl-nl

Voordat je aan de slag gaat met de 21 dagen challenge

✓ Stap 1

Bekijk de 21 dagen challenge voordat je begint, en zorg dat je goed voorbereid bent met alles wat je nodig hebt.

✓ Stap 2

Achterhaal je cholesterolwaarden voordat je begint. Wanneer je tussen de 40 en 70 jaar bent, kun je een gratis meting aanvragen bij een **hartcheckpunt**, inclusief een cholesterol test.

✓ Stap 3

Bekijk onze voortgangs- en gewoontemeters op pagina 4. Deze helpen je haalbare doelen op te stellen en je voortgang gedurende de 21 dagen bij te houden.

✓ Stap 4

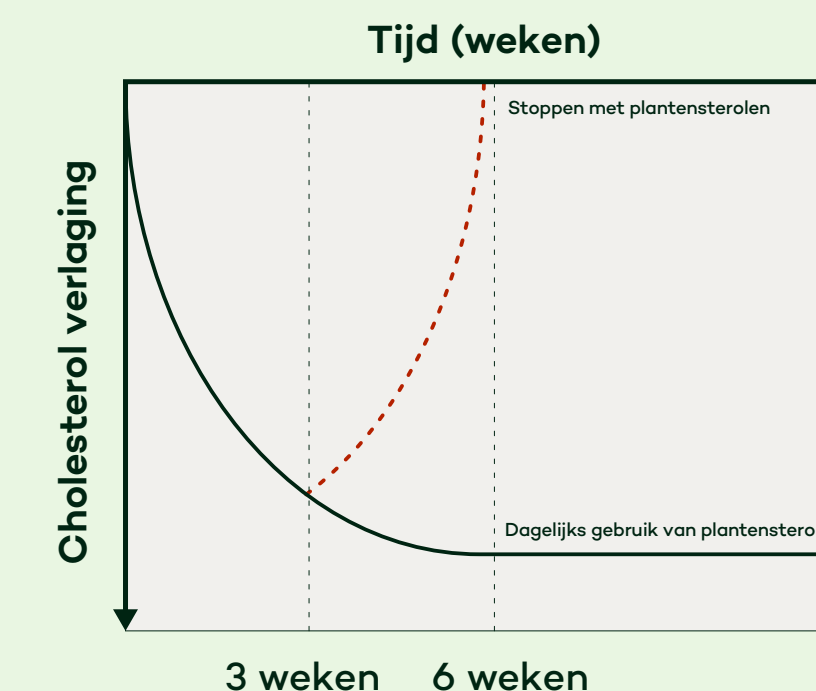
Download en print de volledige 21 dagen challenge routekaart in dit document, zodat je op koers kunt blijven.

Plantensterolen

Plantensterolen zijn natuurlijke stoffen met cholesterolverlagende eigenschappen. Onderzoek heeft aangetoond dat je door ze elke dag te consumeren, als onderdeel van een gezond dieet, je cholesterol in 21 dagen met wel 7-10% kunt verlagen.*

Ons assortiment Becel ProActiv voor op brood en drinks bevatten allemaal plantensterolen en zijn ontworpen als eenvoudige, gezonde swaps die je gemakkelijk aan je dagelijks leven kunt toevoegen. Met slechts 3 porties Becel ProActiv voor op brood of 1 drink per dag krijg je de aanbevolen hoeveelheid plantensterolen binnen.

Als je er eenmaal in bent geslaagd je cholesterol te verlagen, is het belangrijk om door te gaan met het goede werk om ervoor te zorgen dat dit zo blijft. Als je stopt met het consumeren van plantensterolen, keert je cholesterol terug naar het oorspronkelijke niveau.



Typische dagelijkse inname van plantensterolen



1 sneetje toast, met 10 g Becel ProActiv



1 boterham met 10 g Becel ProActiv



1 boterham met 10 g Becel ProActiv




Dagelijkse inname van plantensterolen



1 Becel ProActiv drink



Dagelijkse inname van plantensterolen

 = 1 plant sterol portion

Controleer je niveaus en stel je doelen

Om te beginnen is het een goed idee om het cholesterolgehalte in je bloed te achterhalen. Jouw cholesterolgehalte is een belangrijk onderdeel van het bepalen of je een hoog, matig of laag risico op hart- en vaatziekten heeft.

Cholesterol wordt gemeten in millimol per liter bloed, of mmol/L.

De meeste huisartsen adviseren voor gezonde volwassenen een totaal cholesterolgehalte van 5 mmol/l en een LDL-cholesterolgehalte van 3 mmol/l. Dit is echter een algemene richtlijn en je zorgverlener kan je verschillende doelen stellen.

Totaal cholesteroldoel:

> 5 mmol/L

LDL-cholesteroldoel:

> 3 mmol/L

Als je totale cholesterol hoger is dan 5, vraag dan aan je arts wat je cholesteroldoel moet zijn.

Bereid jezelf voor op succes

Door realistische doelen voor jezelf te stellen, blijf je gemotiveerd. Doelen kunnen je helpen de focus te behouden terwijl je overgaat naar een gezondere levensstijl. En als je twijfelt, kunnen ze je herinneren aan de redenen waarom je aan deze challenge bent begonnen. Als je jezelf een groot doel hebt gesteld voor aanzienlijk gewichtsverlies of veranderingen in je conditie, kan het stellen van minidoelen helpen.

? Wist je dat?

De kans groter is dat je jouw doelen bereikt als je ze opschrijft, en nog meer als je ze met een vriend deelt. Dus waarom zou je niet samenwerken met een buddy, jouw doelen delen en samen de 21 dagen challenge aangaan?

Stel jezelf een aantal doelen

Sport

bijvoorbeeld

Ik wil één keer per week zwemmen en elke dag minimaal 30 minuten wandelen.

Eet meer

bijvoorbeeld

Ik wil dagelijks vijf porties fruit en groenten eten en twee keer per week vis als avondeten nuttigen.

Eet minder

bijvoorbeeld

Ik wil minder gefrituurd voedsel eten.

Mijn favoriete alternatieven

bijvoorbeeld

Ik zal Becel ProActiv voor op brood gebruiken in plaats van boter.

Voortgangsmeter

Vink je dagelijkse prestaties af op onze voortgangsmeter. Zo houd je je goede gewoonten bij, werk je aan je doelen en word je aangemoedigd om consequent en verantwoordelijk te zijn.

Wekelijkse voortgangsmeter

Houd je gewoontes bij en blijf gemotiveerd.

Datum:
12/04

Week 1	M	D	W	D	V	Z	Z
Dagelijkse uitdaging	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dagelijkse plantensterolen inname Drie porties Becel ProActiv voor op brood of 1 drink per dag.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



Vier je overwinningen

Vier je gezonde successen, van kleine doelen tot aan je langetermijn doelen.

Succes en overwinningen

Wat heeft je geholpen om een gezondere week te hebben?
Waardoor voel je je goed over jezelf?

Het volhouden van mijn dagelijkse uitdagingen en het innemen van plantensterolen geeft me een gevoel van voldoening.

Ik ga hiermee door!

Mijn plan voor volgende week

Wat kun je doen om de volgende week makkelijker te maken?

Ik ga een routine ontwikkelen in voeding en beweging, en vrienden zoeken om de 21 dagen uitdaging samen met mij aan te gaan.

21 dagen challenge

Week 1

De challenge begint hier! Je weet dat het tijd is om je gezondheid en welzijn serieus te nemen en wij zijn er om je te helpen je doelen te bereiken. Kies activiteiten die je leuk vindt en gerechten waar je van houdt, en je gezonde gewoonten zullen snel blijvende veranderingen worden.

Vergeet niet om dagelijks 3 porties plantensterolen binnen te krijgen.



Dag 05 Probeer een drink

Drink één Becel ProActiv drink per dag. Probeer deze heerlijke yoghurtdrinkjes als dessert na het avondeten of door je haver-moutpap.



Dag 01 Een goed begin is het halve werk

Ontdek gezonde eetgewoonten samen met je familie en vrienden. Door samen aan tafel te zitten, kun je steun krijgen van anderen en leren om voedsel niet alleen als brandstof te zien.



Dag 03 Probeer gezonde alternatieven

Vervang je gewone boter door Becel ProActiv voor op brood. Heerlijk op boterhammen of toast, door je groenten of op een gepofte aardappel. Cholesterol verlagen was nog nooit zo lekker!



Dag 04 Ken je vetten

Verzadigde vetten kunnen je bloedcholesterol verhogen. Je herkent ze doordat ze bij kamertemperatuur vast zijn. Vervang voedingsmiddelen met veel verzadigd vet, zoals boter en vet vlees, door voedingsmiddelen met onverzadigde vetten, zoals noten, plantaardige spreads, avocado en vette vis.



Dag 06 Neem de trap

Het is misschien even wennen, maar de trap nemen in plaats van de lift of roltrap is een prima manier om regelmatig te bewegen.

Dag 07 Geef jezelf een compliment

Gefeliciteerd! Je hebt je eerste week voltooid en bent goed op weg om je cholesterol te verlagen. Vergeet niet: houd je doelen realistisch en zoek naar kleine veranderingen die je in je dagelijks leven kunt doorvoeren.

Dag 02 Wees elke dag actief

Probeer dagelijks 30 minuten matig intensief te bewegen. Begin met lichte bewegingen en bouw het langzaam op. Je zult versteld staan!

21 dagen challenge

Week 2

Goed gedaan! Je hebt week 2 gehaald. De voordelen op korte termijn zijn ook geweldig – je voelt je misschien al gezonder en hebt meer energie.

Vergeet niet om dagelijks 3 porties plantensterolen binnen te krijgen.



Dag 12

Maak van alledaagse activiteiten oefeningen

Elke dagelijkse bezigheid waarbij je opstaat en beweegt, telt als lichaamsbeweging. Huishoudelijke taken, tuinieren en spelen met je kinderen en kleinkinderen zijn op zichzelf al goede vormen van lichaamsbeweging! Onthoud: bewegen zit ook in alledaagse activiteiten.

Dag 08

Eet een regenboog!

Het is belangrijk om een verscheidenheid aan fruit en groenten te eten om de verschillende vitaminen, mineralen en vezels binnen te krijgen die je lichaam nodig heeft. Streef naar minstens 5 porties per dag. En onthoud: een kleurrijk bord is een voedzaam bord.



Dag 09

Voeg plantensterolen toe aan je voeding

Of je nu drie porties Becel ProActiv voor op brood of dagelijks een drink neemt, het vinden van nieuwe manieren om plantensterolen aan je dieet toe te voegen, zal een aanzienlijk verlagend effect hebben op je cholesterolgehalte.

Dag 10

Ga fietsen

Het is verrassend hoeveel er binnen handbereik is als je fietst. Kies een veilige route en verken je eigen omgeving. Wie weet fiets je binnenkort wel naar je werk!



Dag 11

Probeer ProActiv op je boterham

Drie porties van 10 gram Becel ProActiv voor op brood per dag leveren de aanbevolen hoeveelheid plantensterolen om het cholesterolgehalte te verlagen. Probeer het eens op een boterham of gesmolten over groenten bij je avondmaaltijd.



Dag 13

Probeer magere zuivelproducten

Zuivel is voor de meeste mensen een smakelijk onderdeel van hun dieet, maar magere varianten bevatten minder verzadigd vet. Kies voor magere yoghurt, magere kaas of halfvolle melk.

Dag 14

Beheers je stress

Een beetje stress is goed – het motiveert ons en is een natuurlijk onderdeel van het leven. Te veel stress is echter slecht voor je gezondheid. Zorg goed voor jezelf door de oorzaken van je stress te herkennen en manieren te vinden om te ontspannen, zoals mediteren, een dagboek bijhouden of de natuur in te gaan.

21 dagen challenge

Week 3

Je bent al over de helft! Je bent nu goed op weg naar een gezonder en gelukkiger leven. En als je even de moed verliest, kijk dan terug naar je doelen en herinner waarom je bent begonnen.

Vergeet niet om dagelijks 3 porties plantensterolen binnen te krijgen.



Dag 19 Doe het beter dan boter

Oliën uit zaden en noten zijn rijk aan gezonde, onverzadigde vetten. Stap over van boter op een gezonde spread op basis van plantaardige oliën, zoals Becel ProActiv voor op brood.



Dag 15 Eet genoeg vezels

Het vervangen van wit brood en pasta door volkoren varianten kan je spijsvertering gezond houden. Havermout, groenten, fruit en peulvruchten zoals bonen en linzen zijn ook een uitstekende bron van vezels.



Dag 17 Alle beetjes helpen

Simpele veranderingen in je levensstijl kunnen echt een verschil maken. Stop met roken, vervang suikerrijke of gefrituurde snacks met gezonde alternatieven, en drink alcohol met mate.

Dag 20 Maak een stevige wandeling

Neem elke dag een half uurtje de tijd voor een wandeling, weer of geen weer. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. Onthoud: er bestaat geen slecht weer, alleen de verkeerde jas!



Dag 18 Blijf actief

Kleine dingen kunnen een groot verschil maken voor je conditie. Probeer bijvoorbeeld een halte eerder uit de bus te stappen en te lopen, verhoog je tempo en gebruik een mandje in plaats van een winkelwagen.

Dag 16 Probeer iets nieuws

Becel ProActiv voor op brood is op allerlei manieren te gebruiken. Waarom probeer je het vandaag niet eens op iets nieuws, zoals hartige muffins of scones?



Dag 21 Aan de slag in de keuken!

Gezond eten hoeft niet saai te zijn! We hebben een aantal heerlijke, smakelijke en cholesterolvriendelijke recepten verzameld in dit boekje en online op: www.pro-activ.com/nl-nl/recepten

Gefeliciteerd!

Nu je het 21 dagen plan hebt voltooid, ben je goed op weg om gezonde gewoonten en routines te ontwikkelen. Je zult de voordelen van je veranderingen in levensstijl merken en een gelukkiger en gezonder mens worden.

Hoe ging het?

Kijk terug op je doelen en zie hoe ver je bent gekomen. En geef jezelf een schouderklopje! Welke positieve veranderingen je ook hebt doorgevoerd, je lichaam zal je er dankbaar voor zijn. Als het kan, probeer dan een nieuwe cholesteroltest te doen - je zou al een verschil in je LDL-waarde moeten zien als je dagelijks plantensterolen hebt ingenomen als onderdeel van een gezonde voeding en leefstijl.

Vooruitkijkend

Onthoud dat je door proactief te zijn en je nieuwe gewoonten vol te houden, jezelf de beste kans geeft op een gezond, actief en plezierig leven.

Tips voor een gezonde levensstijl:

1. Verspreid het woord

Het is makkelijker om blijvende veranderingen door te voeren als je de steun hebt van de mensen om je heen. Praat met je vrienden en familie over de voordelen van een gezonde levensstijl en zorg dat ze meedoen.

2. Denk aan je plantensterolen

Blijf Becel ProActiv regelmatig innemen in combinatie met een evenwichtig dieet om de plantensterolen binnen te krijgen die helpen het cholesterolgehalte te verlagen. Onthoud dat de voordelen van plantensterolen pas merkbaar zijn bij continu gebruik.

3. Mix het door elkaar

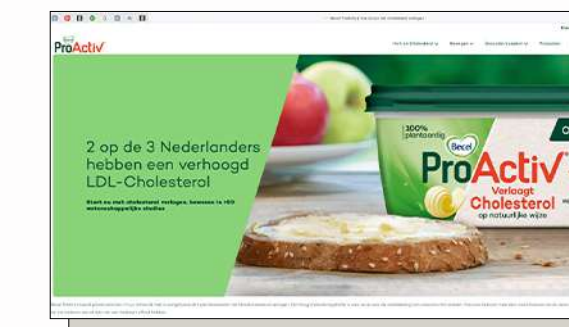
Houd het interessant door nieuwe fysieke activiteiten, gerechten en recepten uit te proberen. Daag jezelf uit!



Volgende stappen

Wil je meer weten over plantensterolen en cholesterol?

Zie www.pro-activ.com/nl-nl voor meer informatie.



Geen inspiratie voor eten?

Bekijk het Becel ProActiv receptenboek. We hebben eenvoudige, ongecompliceerde recepten gemaakt met alledaagse ingrediënten, zodat je een hartvriendelijk en evenwichtig voedingspatroon kunt behouden.

www.pro-activ.com/nl-nl/recepten



Voor meer advies en informatie over hartgezondheid en cholesterol kun je terecht op onze website.

www.pro-activ.com/nl-nl

Ontdek meer over hoe je je
cholesterol online kunt verlagen:
www.pro-activ.com/nl-nl



ProActiv