

O desafio ProActiv

Ajuda-o a ter um estilo
de vida mais equilibrado
e saudável.

ProActiv[®]Life





O desafio dos 21 dias

ProActiv tem ajudado pessoas a viver e a envelhecer melhor ao longo de mais de 20 anos. Sabemos que uma dieta saudável e uma vida ativa são o melhor caminho para uma longa vida.

Ajudamo-lo com a mudança!

Sabemos que as mudanças não são fáceis. Mas para viver uma vida longa, completa e com qualidade, vale a pena. Por isso, estamos aqui para ajudá-lo com pequenos passos que podem realmente fazer a diferença na sua saúde e bem-estar no longo prazo. Ser Proactiv(o) com a saúde é começar agora!

Assuma as rédeas da sua saúde.

Descubra como pode reduzir o colesterol em apenas 21 dias e comece, passo a passo, uma vida mais saudável e mais ativa, cuidando do seu coração. Dia após dia, ensinamos pequenos truques, damos pequenas sugestões, lançamos novos desafios e ajudamo-lo sobre o que deve comer e o que deve evitar para se manter em forma.

Comece o desafio dos 21 dias

Criámos o desafio dos 21 dias para ajudá-lo a fazer mudanças positivas, com pequenos passos, de uma forma fácil e consistente ao longo do tempo. Ao adicionar, esteróis vegetais à sua dieta, junto com outras escolhas saudáveis, pode começar a reduzir o colesterol e manter o seu coração mais saudável.

! Colesterol

Um colesterol elevado é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças do coração. Deve reduzir o colesterol de forma a reduzir o risco global de contrair todo o tipo de doenças coronárias. Os resultados podem variar de indivíduo para indivíduo.
Leia sobre colesterol e esteróis vegetais em: pro-activ.com

Antes de começar o desafio dos 21 dias

✓ Passo 1

Ler o desafio dos 21 dias e certificar-se que está preparado com tudo o que precisa para começar.

✓ Passo 2

Vá ao médico e tente medir os seus níveis de colesterol antes de começar. Deve medir o seu nível de colesterol através de análises prescritas pelo seu médico.

✓ Passo 3

Veja a ficha de hábitos e metas na página 4. Isto ajudá-lo-á a definir objetivos e a acompanhar o progresso ao longo dos 21 dias. Todas as semanas, faça uma lista deste tipo.

✓ Passo 4

Faça download e imprima este desafio dos 21 dias. Reveja-o todos os dias de forma a inspirar-se e a guiar-se durante todo o processo.

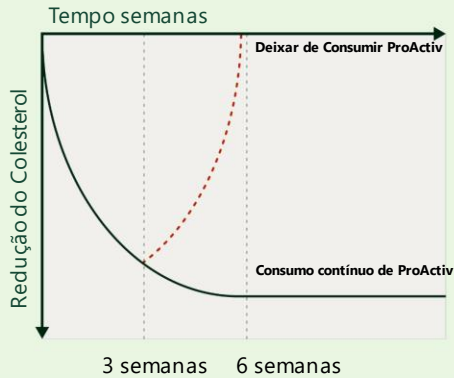
🌿 Esteróis Vegetais

Os esteróis vegetais são substâncias com grandes propriedades para a redução do colesterol. Estudos demonstram que, se consumir todos os dias, aliando a um estilo de vida saudável, consegue baixar o colesterol entre 7-10% em 21 dias.

A nossa gama de cremes vegetais contém esteróis vegetais que pode adicionar à sua dieta e ao seu dia-a-dia. Apenas 3 porções de 10g ao dia dão-lhe a dose diária recomendada de esteróis vegetais.

BONS HÁBITOS PARA MANTER!

Uma vez reduzindo o colesterol, é importante manter o trabalho que fez até aqui para manter-se saudável. Se parar de consumir esteróis vegetais e deixar de ter um estilo de vida saudável o seu colesterol pode voltar aos níveis de colesterol anteriores.



Dose diária recomendada para consumir Proactiv



🌿 porção de esteróis vegetais



Dose diária recomendada de esteróis vegetais

Verifique os seus níveis de colesterol e trace os seus objetivos.

Para começar, será boa ideia descobrir quais os seus níveis de colesterol no sangue. Estes valores são uma forma importante de averiguar se tem um risco alto, médio ou baixo de desenvolver doenças cardiovasculares.

O colesterol é uma gordura muitas vezes vista como prejudicial e que ameaça a boa saúde do sistema cardiovascular. A verdade é que tal só acontece se o colesterol se encontrar em níveis elevados no organismo, pois em níveis aceitáveis o colesterol é uma substância essencial e benéfica para o seu correto funcionamento. Existe o bom colesterol e (LDL) o mau colesterol (HDL). Juntos formam o colesterol total e devem existir no organismo em níveis adequados.

LDL (mau colesterol):

< 115 mg / dl

HDL (bom colesterol):

> 40mg/DL (Homens) e >45mg/dL

Mulheres)

Colesterol Total

< 190mg/dL

Trabalhe para o sucesso!

Traçar metas realistas ajudará a manter-se motivado. Objetivos claros fazem com que mantenha o foco para chegar a um estilo de vida mais saudável. Mesmo que às vezes oscile um pouco, os objetivos estão lá para ajudá-lo a lembrar-se das razões pelas quais começou este caminho.

Se traçou para si o grande objetivo de perder peso ou melhoria da sua forma física, então mini-metas, mudanças contínuas, persistentes e pequenas vitórias ajudá-lo-ão a chegar ao objetivo final.

? Sabia que ?

Tem mais probabilidades de atingir os objetivos se os escrever? Ou até se os partilhar com um amigo? Então porque não comentar e desafiar um amigo a traçar metas e participarem os dois neste desafio de 21 dias de redução do colesterol?

Traça alguns dos seus objetivos

Exercício

Ex:

Quero ir pelo menos uma vez por semana ao ginásio e fazer caminhadas diárias de 30 minutos.

Comer mais e melhor

Ex:

Devo comer pelo menos 5 refeições leves ao dia e pelo menos duas vezes peixe ao jantar.

Comer menos

Ex:

Eu quero reduzir a Fast Food que como.

As minhas mudanças saudáveis para o coração

Vou barrar as minhas torradas com ProActiv ao invés de manteiga.

Medidor de Progresso

Sinalize os progressos diários no nosso Quadro. Assim, terá melhor noção da evolução dos seus bons hábitos e ficará mais motivado, contiundo a fazer O plano com persistência.

Progresso Semanal

Mapeie os seus hábitos diários e sinta-se motivado. Faça um quadro igual ao de abaixo para cada uma das três semanas, riscando se cumpriu com algum dos desafios que sugerimos e se inclui a dose diária recomendada de esteróis vegetais na sua dieta.

Date:
12/04

Semana 1	S	T	Q	Q	S	S
Desafio Diário	☒	☒	☐	☒	☒	☒
Dose diária Recomendada de Esteróis Vegetais. Três porções de 10g de Proactiv por dia é o ideal para controlar os níveis de colesterol.	☒	☒	☒	☒	☒	☒

Celebre as suas vitórias!

As escolhas saudáveis, os pequenos objetivos diários alcançados, a persistência contínua, etc. Tudo é motivo de celebração, uma vez que todas contribuem para o objetivo final.

Sucessos e Vitórias

O que o ajudou a ter uma semana saudável? O que lhe fez sentir muito bem e orgulhoso de si próprio?

Continuar a mapear os meus hábitos diários e consumo de esteróis vegetais, não só me orientou mais no caminho como me deu um sentimento de superação do objetivo. Agora é continuar!

O meu plano para a próxima semana

O que posso fazer para a semana ser mais fácil?

Vou começar uma rotina de dieta e exercício físico e desafiar alguns amigos a fazerem-no comigo.

Desafio dos 21 dias

Semana 1

O desafio começa aqui. É hora de levar a sério a sua saúde e bem-estar. Estamos aqui para ajudá-lo a atingir os seus objetivos. Escolha atividades e aprecie receitas saudáveis e saborosas. Deste modo, os hábitos saudáveis tornar-se-ão hábitos de longo-prazo.

Lembre-se: por dia 3 porções de 10g de esteróis vegetais..



Dia

01

Comece o desafio e mantenha-se nele.

Descubra uma alimentação saudável com a sua família e amigos. Quando os receber, pode sempre servir à mesa receitas saudáveis e assim terá também o apoio dos seus ao longo deste caminho.



Dia

02

Seja ativo todos os dias.

Todos os dias faça exercício de forma moderada. Comece com pequenos exercícios e vai ver que ao final de um tempo se surpreende. Que tal inscrever-se hoje no ginásio?



Dia

03

Faça mudanças saudáveis

Mude o seu creme para barrar para ProActiv.

Seja em sandes, torradas, em saladas ou no topping das batatas! Baixar o colesterol nunca foi tão saboroso.



Dia

04

Conheça os tipos de gorduras

As gorduras saturadas podem aumentar os seus níveis de colesterol no sangue. Consegue saber quais são pois estas são sólidas à temperatura ambiente. Troque gorduras como a manteiga e carnes gordurosas por gorduras insaturadas como nozes, cremes vegetais feitos a partir de sementes, abacate e gorduras de peixe.

Dia

06

Opte pelas escadas

Pode ser duro ao início mas tente sempre optar pela escadas ao invés do elevador. Parece cliché mas faz toda a diferença e é uma forma extra de fazer exercício físico.

Dia

07

Veja o progresso!

Parabéns! Chegou ao fim da primeira semana para baixar o colesterol. Continue estes truques e bons hábitos da primeira semana, mantendo objetivos de forma realista. Hoje não se esqueça da sua dose diária de esteróis vegetais ou de fazer um pouco de exercício!

Dia

05

Snack delicioso com ProActiv

Não se esqueça que 3 porções de 10g por dia é a quantidade diária recomendada para o consumo de esteróis vegetais.

Varie o momento de consumo: pode ser ao pequeno-almoço, ao lance ou a meio da manhã. Numa torradas deliciosas, numa bolacha de arroz, ou no topping de uma massa. Você escolhe!



Desafio dos 21 dias

Semana 2

Muito bem! Chegou à segunda semana. Os objetivos de curto prazo são muito importantes também. Como vê, até já se sente muito melhor.

Lembre-se: por dia 3 porções de 10g de esteróis vegetais..



Dia 08 Coma um arco-íris!

É muito importante comer uma enorme variedade de frutas e vegetais que garantem uma quantidade adequada de vitaminas, minerais e fibras. Garanta que come pelo menos 5 porções ao dia destes. Um prato colorido, é um prato nutritivo.



Dia 09 Inclua esteróis vegetais na sua dieta

Descubra formas diferentes de incluir vegetais na sua dieta. Seja ao pequeno-almoço, lanche ou grandes refeições, existe um leque de receitas saborosas onde pode sempre incluir ProActiv . Exemplos: No topo do arroz integral, em torradas , em cima de um prato de peixe, etc.

Dia 10 Ande de bicicleta

É incrível o quão longe conseguimos ir de Bicicleta. Escolha uma rota ou um caminho Seguro para começar a andar. Depois, vai ver que até faz desta atividade um hábito para o dia-a-dia!



Dia 11 Barre Proactiv nas suas torradas

3 x 10g de porções de ProActiv por dia equivalem, por exemplo, a 3 fatias de pão de forma barradas com um pouco de ProActiv. É a quantidade recomenda diária para consumir de esteróis vegetais.



Dia 12 Snack de frutos secos e sementes.

Os maiores pecados entre refeições acabam sempre por ser os bolos e as bolachas. Tente optar por pequenas porções de frutos secos e sementes, ou fruta desidratada para estes momentos. Até pode divertir-se a fazer a sua própria mistura!



Dia 13 Comer de forma equilibrada não tem de ser aborrecido!

É possível ter uma alimentação saudável com receitas saborosas. Veja as nossas dicas de receitas em: <https://www.pro-activ.com/pt-pt/receitas> Imprima e coloque-as na cozinha para se inspirar diretamente, todos os dias!

Dia 14 Natação ou Hidroginástica

Vá nadar! A natação é um desporto fantástico e completo, que move todas as partes do corpo sem grande impacto. Porque não se inscreve para ir a hora de almoço ou ao final do dia? Pelo menos uma vez por semana. Fica a dica!



Lembre-se: por dia 3 porções de 10g de esteróis vegetais..



Dia 19 Inclua esteróis vegetais na sua alimentação!

Os esteróis vegetais encontram-se em pequenas quantidades nos produtos quotidianos como azeites vegetais, sementes, cereais, frutas e verduras. No entanto, estes alimentos não têm a quantidade suficiente de esteróis vegetais para reduzir o colesterol. Para ter uma redução mais eficaz, é importante incluir na sua dieta alimentos que incluem esteróis vegetais adicionados como ProActiv.

3 porções de 10g ao dia é a dose diária recomendada para reduzir o colesterol em 21 dias.

ProActiv Life

Dia 15 Cozinhe com gorduras saudáveis!

Na hora de cozinhar, barrar ou para finalizar os seus pratos, escolha gorduras insaturadas, como azeite ou então **ProActiv**.



Dia 17 Descansar é importante!

Recomendamos que durma entre 7-9 horas ao dia. As pessoas que dormem menos de 6h ao dia têm mais probabilidades de ter problemas de saúde crónicos, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e outras doenças do coração.



Dia 20 Atividades que são energia extra para o coração!

Evitar o sedentarismo não tem que ser com atividade de alto impacto. Cuidar do jardim, fazer a lida da casa, lavar o carro, ir passear o cão, entre outros. Tudo contribui para o exercício moderado.



Dia 18 Não se exceda no tempero com sal.

Ao invés de temperar com sal, experimente ervas aromáticas, que conseguem dar bastante sabor às suas receitas. Seja em pratos quentes ou em saladas.

Dia 16 Truques rápidos que ajudam a aumentar a atividade física!

Opte pelas escadas em vez do elevador, saia duas paragens de autocarro antes do seu destino final e caminhe, estacione um pouco mais longe e faça o resto a pé, caminhe a passo rápido. Estas mudanças promovem mais atividade física para o seu corpo.



Dia 21 Mude o seu estilo de vida!

Agora que está a terminar os 21 dias de desafio de Redução do Colesterol, pode continuar a propor-se a outros desafios. Evite fumar, limite o consumo de álcool, controle o stress e obrigue-se a relaxar. Continue a fazer exercício e a ter uma alimentação saudável.

As receitas ProActiv são deliciosas, nutritivas e irão ajudá-lo a reduzir o colesterol! Do almoço, ao jantar, passando pelo lanche! Tudo para reduzir o colesterol com uma dieta saudável e equilibrada.

Morangos com Torrada com ProActiv e Polén

INGREDIENTES

- Morangos
- Torrada de pão integral
- Hortelã fresca
- Pólen
- 10g Becel ProActiv

PREPARAÇÃO

1. Corte os morangos e misture-os com um pouco de hortelã picada.
2. Barre a torrada com Becel ProActiv e adicione o pólen e os morangos por cima.



Húmus de Cebola Vermelha

INGREDIENTES

- 10g cebola vermelha
- 1 colher de chá Becel Cozinha derretida
- 1 pitada sal
- 400g de grão-de-bico enlatado
- 1 dente alho moído
- 40g de ProActiv Original
- 1 colher de sopa sumo de limão
- 1/2 colher de sopa cominhos moídos
- 1/2 colher de sopa iogurte natural pobre em gorduras
- pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador de alimentos até obter um puré áspero. Tempere a gosto e coloque numa taça. Cubra e leve ao frigorífico durante pelo menos 1 hora para apurar os sabores.
2. Sirva acompanhado de tostas integrais ou palitos de cenoura.



Beringelas Recheadas

INGREDIENTES

- 2 beringelas
- 1 pimento vermelho cortado em pedaços
- 1 colher de sopa de Becel Cozinha
- 1 colher de chá de Becel cozinha
- 1 cebola picada
- 2 dentes alho moído
- 400 gramas tomate picado enlatado
- 2 colher de chá canela em pó
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher de sopa coentros frescos picados
- pimenta preta moída
- 40g pinhões torrados
- 100g arroz integral
- **30g ProActiv Sabor a Manteiga**

PREPARAÇÃO

1. Corte ao meio a beringela (longitudinalmente) e retire a maior parte do seu interior, deixando 1 cm de concha. Coloque a beringela no forno com pimenta e polvilhe com uma colher de chá de Becel Cozinha.
2. Com o forno pré-aquecido a 180°C / 170°C Forno/Gás, deixe aquecer durante 20 minutos.
3. Aqueça no lume a restante Becel Cozinha, com a cebola e os alhos até amolecer e de seguida adicione os tomates, a canela e o açúcar. Tempere com pimenta e deixe ferver.
4. Pique o recheio da beringela e adicione ao molho, com coentros e pinhões e cozinhe por mais 10 minutos.
5. Misture com o arroz já cozido, os pimentos assados e a ProActiv Sabor a Manteiga.
6. Coloque o recheio na concha das beringelas, leve ao forno de novo 5 minutos e sirva.

Bruschetta

INGREDIENTES

- 25g de ProActiv Sabor a Manteiga
 - 4 fatias pão de alho
 - 4 fatias pão italiano
 - 1 dente de alho
- 2 tomates grandes picados aos bocados
 - 1 cebola grande picada
 - 1 pimenta preta moída
 - 1 limão manjeriço

PREPARAÇÃO

- 1.Corte o dente de alho ao meio e esfregue em ambos os lados do pão e leve a tostar.
- 2.Barre o pão com Becel ProActiv Sabor a Manteiga e cubra com os tomates, cebola, tempere com pimenta e folhas de manjeriço.



Scones de Laranja e Canela

INGREDIENTES

- 75g de farinha
- 55g de aveia
- 30g de canela
- 1 colher de chá fermento em pó
- 55 gramas açúcar mascavado
- 7 colher de creme vegetal culinário
- 40g de ProActiv Sabor a Manteiga
- Raspas de laranja
- 1 colher de chá canela em pau

PREPARAÇÃO

- 1.Pré-aquecer o forno a 220°C/200°C Forno/Gás. Unte o tabuleiro de forno.
2. Misture a farinha, a aveia, o fermento, a bebida vegetal, o açúcar, a canela e as raspas de laranja numa taça e misture com uma colher de pau até formar uma massa pouco trabalhada.
3. Divida a massa em 8 porções e coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Deixe espaço entre os scones.
4. Retire do forno e quando arrefecerem, faça um corte transversal e no meio barre com ProActiv Sabor a Manteiga.



PROGRESSO SEMANAL

Imprima este quadro a cada 3 semanas, mapeando se cumpriu todos o desafios diários. Se não cumpriu, não faz mal! Apenas continue no dia seguinte.

Semana	S	T	Q	Q	S	S	D
Desafio Diário							
Dose diária recomendada de esteróis vegetais. Três porções de 10g de ProActiv por dia é o ideal para controlar os níveis de colesterol.							

OBJETIVOS SEMANAIS

Imprima este quadro a cada 3 semanas, escrevendo os seus objetivos semanais.

O desafio dos 21 dias
ProActiv

Ajuda a estabelecer uma
dieta equilibrada e um
estilo de vida saudável.

ProActivLife

