



ProActiv[®]



Reduz o Colesterol
DE 7% A 10% EM 2 A 3 SEMANAS



Conteúdos

BEM-VINDO	2
O QUE É O COLESTEROL?	3
ESTERÓIS VÉGETAIS	6
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	8
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	10
RECEITAS	13
OS MEUS PROGRESSOS	20



BEM-VINDO

Cada vitória começa com uma decisão

Parabéns, tomou a decisão de iniciar a sua viagem para reduzir o colesterol. Bem-vindo ao primeiro dia de um estilo de vida mais saudável! Dentro deste guia, irá encontrar as informações que necessita para o apoiar neste caminho rumo a um estilo de vida mais saudável e à redução do colesterol.

Esperamos que esteja tão entusiasmado como nós!



Sabia que em Portugal 2 em cada 3 portugueses adultos têm o colesterol elevado?

Se descobriu que tem o colesterol elevado, não desanime pois não está sozinho. A Organização Mundial de Saúde estima que 40% das mulheres e 37% dos homens em todo o mundo apresentam níveis elevados de colesterol.

O colesterol elevado é um fator de risco no desenvolvimento de doenças cardiovasculares

e, por isso, é importante tê-lo sob controle.

O que é o colesterol?

O colesterol é uma substância gorda que é produzida naturalmente no organismo. Esta substância desempenha um papel vital na forma como funcionam as células, mas o excesso de colesterol no sangue é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Há vários fatores de risco para o desenvolvimento destas doenças pelo que o encorajamos a verificar todos eles de forma a reduzir o seu risco global.

Existem dois tipos principais de colesterol:

LDL

Muitas vezes chamado de mau colesterol.

Quando está em excesso deposita-se nas artérias. Para manter um coração saudável, tente manter o mau colesterol num nível baixo.

HDL

Muitas vezes chamado de bom colesterol.

Leva o excesso de colesterol de volta para o fígado para ser posteriormente eliminado.

SABE O NÍVEL DO SEU COLESTEROL ?

⊗ Ainda não verifiquei os meus níveis de colesterol

Visite o seu médico e faça análises ao sangue. De que está à espera? Marque uma consulta hoje.

✔ Já verifiquei os meus níveis de colesterol

O colesterol é medido em miligramas (mg) por decilitro (dl) de sangue. São recomendados níveis inferiores a 190 mg/dl total para adultos saudáveis. Para adultos de alto risco o valor deverá ser inferior a 150 mg/dl.

Recomendações gerais
para os níveis de colesterol total:

190

mg/dl

190 MG/DL OU MENOS
PARA ADULTOS SAUDÁVEIS

150

mg/dl

150 MG/DL OU MENOS PARA
AQUELES CONSIDERADOS ALTO
RISCO

115

mg/dl

115 MG/DL OU MENOS
POR ADULTOS SAUDÁVEIS

80

mg/dl

80 MG/DL OU MENOS
PARA AQUELES CONSIDERADOS
ALTO RISCO

Se os seus níveis de colesterol foram considerados elevados, incentivamo-lo a tomar medidas para a sua redução.

Para mais informações, visite www.becelproactiv.pt

Quais as causas do colesterol elevado?

São vários os fatores de risco que podem influenciar as probabilidades de ter colesterol elevado.

ALGUNS DELES ESTÃO FORA DO NOSSO CONTROLE:



IDADE

SEXO

HISTÓRICO
FAMILIAR

OUTROS, NO ENTANTO, PODEM SER CONTROLADOS, TAIS COMO:



ALIMENTAÇÃO

PESO

FALTA DE EXERCÍCIO

A boa notícia é que os fatores de risco “controláveis” podem ser beneficiados ao dar pequenos passos na adoção de um estilo de vida mais saudável, que é exatamente o que o vamos ajudar a fazer.



*Becel Pro Actiu
reduz o colesterol
de 7 a 10% em 2 a
3 semanas*

Vamos a isso!

ENTÃO, O QUE FAÇO AGORA?

Este guia vai ajudá-lo a fazer as mudanças necessárias no seu estilo de vida, e inclui:

- Sugestões de atividade física
- Receitas deliciosas e saudáveis

Visite o site ProActiv para obter mais dicas para uma vida saudável, incluindo mais receitas e dicas para ficar ativo. www.becelproactiv.pt

Deixe-nos o seu testemunho em www.becelproactiv.pt, partilhe connosco os seus resultados e faça com que a sua história sirva de incentivo e de motivação àqueles que mais precisam.



Como é que os esteróis vegetais reduzem o colesterol?

Os esteróis vegetais (como os presentes em Becel ProActiv) competem com o colesterol diminuindo a sua absorção no intestino. O consumo diário entre 1,5 a 2,4g de esteróis vegetais reduz os níveis de colesterol em apenas duas a três semanas*.

* Os esteróis vegetais têm demonstrado ser eficazes na redução do colesterol no sangue. O colesterol elevado é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças coronárias. O consumo de 1,5 a 2,4g de esteróis vegetais por dia reduz o colesterol em 2-3 semanas, quando parte de uma dieta e estilo de vida saudáveis.

Esteróis vegetais



Está comprovado que os **esteróis vegetais** reduzem os **níveis de colesterol**. Apesar de o colesterol assumir um papel vital no funcionamento do organismo, quando em excesso pode contribuir para o desenvolvimento de doença coronária, entre outras doenças cardiovasculares, por isso, pequenos passos diários para a **redução do colesterol** podem fazer a diferença.

Os esteróis vegetais encontram-se naturalmente em alimentos como os óleos vegetais, sementes, cereais, frutas e vegetais, mas em pequenas quantidades. Teria de consumir uma enorme quantidade destes alimentos para obter a quantidade necessária de esteróis vegetais para reduzir significativamente o colesterol.

SABIA QUE SÃO OS ALIMENTOS RICOS EM ESTERÓIS VEGETAIS OS QUE MAIS REDUZEM O COLESTEROL?

Uma alimentação saudável com um equilibrado consumo de fruta e vegetais é essencial para também contribuir para a redução do colesterol.



COMO FUNCIONA BECEL PROACTIV?

Os cremes vegetais para barrar Becel ProActiv são diferentes dos restantes pois contêm esteróis vegetais que estão clinicamente comprovados na **redução do colesterol**.

Os esteróis vegetais bloqueiam a absorção do colesterol no intestino. O colesterol que não é absorvido é então removido do corpo, resultando numa redução do nível colesterol total e do nível do colesterol LDL (mau colesterol) mais baixos. Então, vamos começar a reduzi-lo já!

O consumo de mais de 3g de esteróis vegetais por dia não aumenta a redução adicional do colesterol, não sendo por isso recomendado.

A gama Becel ProActiv

Toda a gama de produtos ProActiv contém **esteróis vegetais**, que reduzem o colesterol.

Deve fazer um **consumo diário entre 1,5g - 2,4g de esteróis vegetais**, introduzindo pequenas alterações às suas refeições habituais de forma a incluir Becel ProActiv. Não poderia ser mais simples, por isso, verifique se o seu frigorífico está abastecido com Becel ProActiv!

— *Qual a dose necessária para a redução do colesterol?* —



Cremes para barrar Becel ProActiv

Becel ProActiv Magra e Becel ProActiv Sabor a Manteiga

**A NOSSA RECOMENDAÇÃO É DE 2 COLHERES DE CHÁ, 3 VEZES AO DIA, PARA
OBTER A DOSE RECOMENDADA DE ESTERÓIS VEGETAIS (1,5 A 2,4G).**

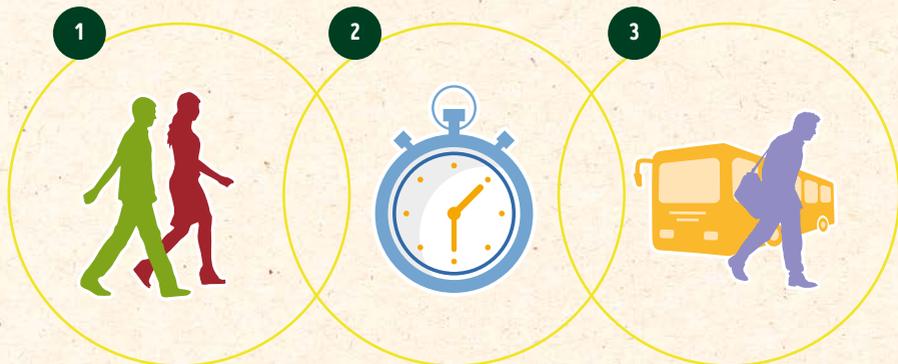
Dica: experimente barrar o creme vegetal Becel ProActiv nas sua torradas ao pequeno almoço, no arroz ou na massa depois de cozidos e como tempero para um salmão cozido ao jantar.

Estão disponíveis em dois formatos 250g e 450g.

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

O único mau exercício é aquele que não faz

As melhores coisas acontecem em grupos de 3; estas são as principais dicas para o ajudar a exercitar-se mais



1 DÊ UM PASSEIO DEPOIS DE JANTAR

2 ESTABELEÇA UMA ROTINA

3 ENCONTRE OPORTUNIDADES DE FAZER EXERCÍCIO NO SEU DIA A DIA, POR EXEMPLO, SAIA DO AUTOCARRO UMA PARAGEM ANTES.

Uma alimentação equilibrada é importante para manter um coração saudável.

Manter-se ativo através de exercícios regulares é vital também. Um peso saudável é particularmente importante para as pessoas que desejam manter um nível de colesterol adequado. No entanto, sabemos que, se trabalha num escritório, viaja regularmente de carro, ou tem problemas em encontrar um lugar para fazer exercício, incorporar o exercício físico na sua rotina diária pode ser difícil.

Felizmente, o exercício físico não precisa ser longo, ou de ocorrer num ginásio para ter um impacto positivo. Apenas alguns curtos períodos de exercício todos os dias podem ajudá-lo a atingir a quantidade recomendada.

Deve tentar fazer 30 minutos de exercício diário: caminhar, andar de bicicleta, jardinar, tudo conta. Seguem algumas dicas para o ajudar a começar:



CAMINHE PARA FICAR EM FORMA

Caminhar é uma das melhores formas de iniciar o seu percurso para uma melhor forma física. Tudo o que precisa para começar é de um bom par de ténis. Tente encontrar formas de incluir as caminhadas na sua rotina diária para ver, e sentir, os seus benefícios todo o ano.



O TREINO DA TV

Útil para os intervalos ou para tardes de chuva! Veja quantos agachamentos consegue fazer em 5-10min. Para obter o melhor rendimento deste movimento, contraia os seus músculos abdominais ao subir e ao descer. Tente, calmamente, aumentar a quantidade!



PRIMEIRO OS EXERCÍCIOS DE BAIXO IMPACTO, DEPOIS OS DE ALTO IMPACTO

Como diz o ditado: Aprenda a andar antes de correr. Este conselho é verdadeiro para todos os que estão a iniciar qualquer tipo de exercício, ou para quem não pratica exercício há algum tempo. Aumente a sua resistência, pouco a pouco, iniciando com exercícios de pouco impacto.



NÃO DÊ APENAS UM PASSEIO NO PARQUE

Se já está na rua para uma caminhada, faça também umas flexões ou caminhe para os lados, mantendo a cabeça para cima e uma boa postura.



O CIRCUITO CARDIO FÁCIL

Depois de um curto aquecimento, comece com alguns saltos, caminhe no mesmo lugar e faça alguns agachamentos de pernas, para pôr o seu coração e vasos sanguíneos a funcionar.



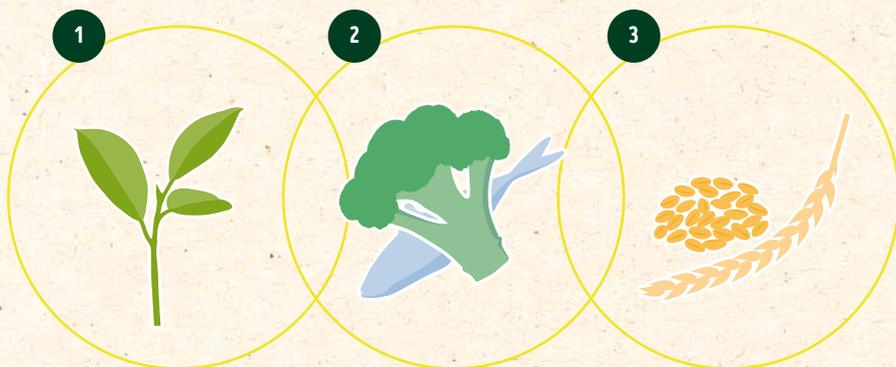
E RELAXE!

O exercício físico pode também ajudar a reduzir o stress. Um fator de risco para a doença cardiovascular. Praticar técnicas de relaxamento e dormir bem são também formas eficazes de controlar o stress.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Esta é a melhor altura para começar a ter uma alimentação saudável.

Principais dicas para o ajudar a reduzir o colesterol



1
ADICIONE ESTERÓIS VEGETAIS À SUA ALIMENTAÇÃO

2
AUMENTE O CONSUMO DE VEGETAIS, FRUTA E COMA MAIS VEZES PEIXE

3
ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS



Existem várias opções para uma alimentação saudável e saborosa, pelo que introduzir algumas alterações pode fazer uma grande diferença sem sacrificar o sabor.

Uma alimentação equilibrada e variada é muito importante para quem pretende reduzir os seus níveis de colesterol.

Uma alimentação saudável e equilibrada deve ser bastante variada, contemplando todos os principais grupos alimentares e incluindo frutas e legumes suficientes.

✔ *A melhor escolha*

✘ *Melhor evitar*

PRODUTOS LÁCTEOS

Bebidas de amêndoa, coco, soja e arroz
Iogurte magro
Leite magro
Queijo magro



Leite gordo
Iogurte gordo
Queijo com elevada percentagem de gordura (Brie, Camembert, Sfilton, Edam)
Queijo para barrar gordo

CARNE, PEIXE E ALTERNATIVAS

Carnes magras (frango ou peru sem pele)
Peixe (bacalhau, linguado, atum, salmão, etc)



Carnes vermelhas
Carnes gordas
Enchidos
Salsichas

PÃO, CEREAIS E BATATAS

Pão integral ou rico em sementes
Arroz integral
Aveia
Massa integral
Batata cozida ou assada



Croissant
Cereais de pequeno almoço com açúcar
Bolos
Pão Branco

SNACKS

Vegetais
Fruta
Frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs, etc)
Sementes (girassol, abóbora, chia, etc)



Bolachas
Doces
Refrigerantes ricos em açúcar
Alimentos fritos

GORDURAS

Creme vegetal Becel ProActiv
Creme Vegetal Becel Cozinha
Óleos vegetais
Azeite



Manteiga



ESQUEÇA AS GORDURAS SATURADAS

Muitos de nós recebem ingerir gordura em excesso, no entanto, uma alimentação saudável e equilibrada exige uma certa quantidade - a gordura fornece ao organismo energia valiosa e nutrientes importantes para as várias funções. O tipo de gordura presente nos alimentos que ingerimos é algo a ter em conta na redução do colesterol para um nível desejável. A gordura insaturada, em particular, é considerada uma gordura "boa", e oferece benefícios como substituta da "gordura má" - a gordura saturada. O que é, então, a gordura insaturada?

As gorduras insaturadas (gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas) encontram-se em grandes quantidades em sementes, nozes, peixes gordos e óleos vegetais, tais como óleo de girassol, bem como em cremes vegetais para barrar e para cozinhar.

Está estabelecido que a substituição na alimentação das gorduras saturadas (encontradas na manteiga, leite gordo e derivados, carnes vermelhas, assim como em muitos alimentos pre-confeccionados) por gorduras insaturadas ajuda a diminuir o colesterol LDL*.

A substituição da gordura saturada por gordura insaturada pode ser conseguida de várias formas, por exemplo, comendo um snack de frutos secos sem sal em vez de batatas fritas, escolhendo produtos lácteos de teor reduzido de gordura ou barrar o pão com creme vegetal em vez de manteiga.

Para saber mais sobre como substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas visite www.becelproactiv.pt



ESCOLHA BECEL PROACTIV

Incorporar alimentos com esteróis vegetais na sua alimentação - como os cremes vegetais para barrar Becel ProActive - é uma maneira fácil de garantir a ingestão de esteróis vegetais para reduzir o colesterol.



5 POR DIA

Consuma uma mistura variada de frutas e vegetais para obter as vitaminas, minerais e fibras de que precisa. Quanto mais coloridas forem as suas refeições, maior a probabilidade de estar a receber os nutrientes adequados.



REDUZA O SAL

Experimente temperar e aromatizar as suas refeições com ervas e especiarias, para evitar o uso excessivo de sal. Além disso, evite snacks salgados que são normalmente ricos em gorduras e em sal. Deve apontar para o consumo inferior a 5g (uma colher de chá) de sal por dia.



DEIXE ESPAÇO PARA A FIBRA

Aumente a ingestão de fibras - escolha pão, massas e arroz integrais, em vez de versões brancas.



PLANEIE AS SUAS RECOMPENSAS

Todos nós precisamos de uma recompensa de vez em quando. Certifique-se que tem por perto algumas sobremesas ou lanches saudáveis, para quando o desejo toma conta - de forma a evitar cometer os erros antigos - comer bolos ou snacks, que são ricos em gordura saturada.



ESCOLHA PEIXES GORDOS

Como o arenque, a cavala, a sardinha, o salmão e a truta. Os peixes gordos são ricos em sabor, bem como em gorduras insaturadas ricas em ômega 3, e fazem parte de uma alimentação saudável e equilibrada.

*Está demonstrado que a substituição de gorduras saturadas por gorduras insaturadas na alimentação diminui o colesterol no sangue. O colesterol elevado é um fator de risco no desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Receita para 4 pessoas

FILETES DE PEIXE CROCANTE

1. Regue os filetes com o sumo do limão e polvilhe com oregãos. Deixe marinar durante 30 minutos. Passe os filetes por farinha e sacuda o excesso
2. Bata ligeiramente as claras com uma pitada de sal e de pimenta de Caiena. Passe os filetes pelas claras e em seguida pelos flocos de aveia, fazendo-os aderir bem ao peixe.
3. Derreta a Becel Cozinha numa frigideira larga e cozinhe aí os filetes, dois a dois.
4. Volte-os cuidadosamente com uma espátula e deixe cozinhar do outro lado.
5. Escorra sobre papel absorvente.
6. Sirva os filetes acompanhados com grelos cozidos e arroz de cenoura.

INGREDIENTES

- 4 Filetes de peixe
- 1 Limão
- Oregãos
- Farinha
- 2 Claras
- Pimenta de Caiena
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- Becel Cozinha





Receita para 4 pessoas

SALMÃO GRELHADO

1. Tempere o salmão com o sumo do limão, uma pitada de sal, com uma colher de Becel Cozinha e as ervas de Provença.
2. Deixe marinar.
3. Misture três colheres de Becel Cozinha com o cebolinho, e molde um rolinho com a ajuda de um quadrado de alumínio..
4. Leve ao congelador cerca de 1 hora.
5. Grelhe as postas de salmão dos dois lados sobre a chapa.
6. Sirva com gomos de limão e uma rodela do preparado de Becel Cozinha com cebolinho, sobre cada posta.
7. Acompanhe com espargos cozidos e batatinhas novas cozidas com a pele.

INGREDIENTES

- 4 Postas pequenas de salmão
- 1 Limão
- Sal q.b.
- 1 Colher de sobremesa de Becel Cozinha
- Mistura de ervas de Proença
- 3 Colheres de sobremesa de Becel Cozinha
- 1 Colher de sopa de cebolinho picado

Receita para 4 pessoas

PENNE INTEGRAL COM NOZES

1. Descasque os dentes de alho e esmague-os num almofariz até obter uma pasta.
2. Misture o leite com o queijeio e com a pasta de alhos e leve a ferver durante cerca de 5 minutos sobre lume brando, mexendo de vez em quando.
3. Tempere com noz-moscada, uma pitada de sal e pimenta.
4. À parte, coza a massa em água com uma colher de sobremesa de Becel Cozinha.
5. Escorra a massa, junte-lhe a Becel Cozinha e o molho preparado.
6. Deixe aquecer bem sobre lume forte durante cerca de 2 minutos, agitando o tacho.
7. Retire do lume, junte as nozes picadas e misture.
8. Coloque numa travessa e polvilhe com cebolinho picado.

INGREDIENTES

- 4 dentes de alho
- 2 dl de leite magro
- 150 g de queijo fresco magro em creme
- Noz-moscada
- Sal q.b.
- Pimenta
- 300 g de penne integral
- 1 Colher de sobremesa de Becel Cozinha
- 30 g de Becel Cozinha
- 50 g de miolo de noz
- Cebolinho picado





Receita para 4 pessoas

FRANGO COM MANJERICÃO

1. Corte o frango em cubinhos pequenos e aloure com a folha de louro numa caçarola com a Becel Cozinha.
2. Junte a cenoura, a cebola e os dentes de alho cortados em rodela finas.
3. Tempere com uma pitada de sal e de pimenta.
4. Adicione os cogumelos, previamente lavados e escorridos, e o tomate, pelado e sem grainhas, feito em bocados.
5. Polvilhe com sementes de linhaça.

INGREDIENTES

- 400 g de peitos de frango
- 1 folha de louro
- 1 Colher de sopa de Becel Cozinha
- 1 Cenoura
- 1 Cebola
- 4 Dentes de alho
- Sal q.b.
- Pimenta
- 100 g de cogumelos
- 2 Tomates maduros
- 1 Pê de manjeriço
- Sementes de linhaça

Receita para 12 fatias

CRUMBLE DE FRUTOS

1. Descasque e corte as peras e as maçãs em bocadinhos e misture com metade do açúcar amarelo e os alperces secos.
2. Adicione a raspa da casca do limão e sumo de metade.
3. Polvilhe com a farinha Maizena, mexa e deite tudo num recipiente que possa ir ao forno.
4. Misture a farinha com o restante açúcar e metade da amêndoa ralada e trabalhe em areia com a Becel Cozinha.
5. Deite este preparado sobre os frutos, salpique com a restante amêndoa, cortada em lâminas e leve a cozer em forno moderado (180°C) durante cerca de 1 hora.

INGREDIENTES

- 4 Peras
- 4 Maçãs
- 30 g de açúcar amarelo
- 50 g de alperces secos
- 1 Limão
- 1 Colher de sopa de farinha Maizena
- 160 g de farinha
- 50 g de amêndoas peladas
- 60 g de Becel Cozinha





Receita para 14 fatias

BOLO DE MEL COM FRUTOS SECOS

1. Numa tigela deite metade da farinha, junte os ovos, o mel, a Becel Cozinha, o leite e levedura seca.
2. Bata energicamente durante cerca de 5 minutos.
3. Adicione a restante farinha e continue a bater.
4. Junte as passas e misture.
5. Tape com um pano e deixe levedar durante cerca de 30 minutos.
5. Deite numa forma de buraco untada com Becel Cozinha e leve ao forno moderado (200°C) durante 40 minutos.

INGREDIENTES

- 300 g de farinha
- 2 ovos
- 70 g de mel
- 80g de Becel Cozinha
- 1 dl de leite magro ou bebida vegetal
- 1 pacote de levedura seca (11g)
- 50 g de sultanas

CONSELHOS PARA MANTER O SEU CORAÇÃO SAUDÁVEL

GRUPO ALIMENTAR	MELHOR ESCOLHA	OCASIONALMENTE	A EVITAR
<p>PÃO, OUTROS CEREAIS E BATATAS</p> <p>Tente incluir em todas as suas refeições uma boa porção deste grupo alimentar. Consuma pão ou derivados como opções saudáveis.</p>	<p>Variiedades integrais de massa, pão e arroz.</p> <p>Cereais de pequeno almoço integrais.</p> <p>Cevada e aveia.</p> <p>Batata e batata doce.</p>	<p>Purê de batata.</p> <p>Batatas assadas.</p>	<p>Pão branco, bolos, croissants e waffles.</p> <p>Batatas fritas.</p> <p>Cereais de pequeno almoço com açúcar.</p>
<p>FRUTA E VEGETAIS</p> <p>Coma bastantes frutas e vegetais: Pelo menos 5 ou mais porções por dia.</p>	<p>Legumes e vegetais (frescos ou congelados).</p> <p>Fruta e fruta desidratada.</p> <p>Sumo natural de fruta.</p>	<p>Fruta enlatada em sumo natural.</p>	<p>Vegetais fritos com massa.</p> <p>Vegetais panados ou com molho de natas.</p> <p>Refrigerantes ricos em açúcar.</p> <p>Fruta em calda (escorra a calda).</p>
<p>CARNE, PEIXE E ALTERNATIVAS</p> <p>Coma moderadamente (1 a 2 porções diárias).</p> <p>Varie a sua escolha entre carnes magras (2 a 3 vezes por semana) e peixe ou outras alternativas.</p> <p>Tente comer peixe pelo menos 2 vezes por semana, incluindo 1 porção de peixe gordo.</p>	<p>Carnes brancas, frango e peru sem pele.</p> <p>Todo o peixe - bacalhau, atum fresco e de conserva e marisco, peixes gordos, cavala, salmão e arenque.</p> <p>Ovos - uma média de 2 a 3 por semana.</p> <p>Todos os frutos secos e sementes.</p> <p>Feijão, grão, favas, milho, ervilhas e lentilhas. Lave se conservadas em sal ou açúcar.</p> <p>Soja granulada, feijão de soja e tofu (passe por água se for conservada em sal ou açúcar).</p>	<p>Carne de porco magra, presunto, bacon magro, salsichas magras, hamburguers e almondegas.</p> <p>Leia as etiquetas, escolha os produtos com menos gordura, especialmente gordura saturada.</p>	<p>Carne gorda.</p> <p>Enchidos e fumados gordos, peixe ou carne fritos com massa ou vísceras.</p>
<p>ÁLCOOL</p> <p>Mantenha os seus limites: Não exceda 1 copo de vinho diário para mulheres, 2 para os homens.</p>			<p>Evite beber bebidas brancas.</p>

O MEU PROGRESSO

Não deixe que um precalço na estrada seja o fim do caminho.

Esperamos que tenha encontrado toda a informação que precisa para iniciar um estilo de vida e uma alimentação saudáveis dentro deste guia.

Algumas coisas para se lembrar durante o seu percurso...

Estabeleça os seus objetivos, e as suas recompensas. Se não sabe onde chegou, como pode saber se está perto de onde quer chegar? Antes de começar, pense sobre o que gostaria de alcançar no seu novo estilo de vida mais saudável, e defina algumas metas. Não têm que ser metas muito ambiciosas - pode ser apenas ingerir mais porções de frutas e vegetais por dia, conseguir fazer uma pequena corrida que anteriormente não conseguia, ou praticar técnicas de relaxamento algumas vezes por semana. Um dos objetivos mais importantes, é claro, reduzir o colesterol, por isso, tome nota do seu nível atual, defina o seu nível de alvo, e o seu progresso ao longo do caminho.



Somos pessoas movidas por a recompensas. Tendemos a trabalhar um pouco mais quando sabemos que há algo para atingir. Se atingiu um dos seus objetivos, recompense-se, quer seja com um dia de diversão com a família, ou simplesmente um dia de descanso.

INCLUÍMOS UM QUADRO ABAIXO PARA REGISTRAR OS SEUS OBJETIVOS E RESULTADOS.

OBJETIVO	INÍCIO	OBJETIVO	ATUAL	DATA
Nível de colesterol total	256mg/dl	190mg/dl	221mg/dl	DD MM AAAA



CREME VEGETAL
SABOR
A MANTEIGA

Becel

ProActiv[®]
REDUZ O
colesterol

CLINICAMENTE
COMPROVADO

Becel

ProActiv
REDUZ O
colesterol

CREME VEGETAL
SABOR A MANTEIGA

CLINICAMENTE
COMPROVADO

Vamos a isto!

COMECE JÁ HOJE A REDUZIR O SEU COLESTEROL.

Becel ProActiv com o poder dos esteróis vegetais que reduzem ativamente o colesterol. Clinicamente comprovado.



SAIBA MAIS EM
BECELPROACTIV.PT

 [BECELPORTUGAL](https://www.facebook.com/BECELPORTUGAL)