



Mon vade-mecum

**Réduisez activement
votre cholestérol**

TABLE DES MATIÈRES

C'est parti pour le Cholesterol Challenge de Becel pro-activ® !

Réduisez activement votre cholestérol en trois semaines avec l'aide de Becel pro-activ® p. 3

Le cholestérol, un élément de base indispensable p. 4

Que pouvez-vous faire pour réduire votre taux de cholestérol ? p. 6

Manger sainement

La pyramide alimentaire : quel équilibre ! p. 8

Zoom sur les matières grasses p. 10

Zoom sur le sel p. 13

Zoom sur les fruits et légumes p. 14

Vive l'exercice ! p. 16

Bouger, c'est d'abord une vie plus active ! p. 17

Les stérols végétaux : pour une réduction active du cholestérol

Les stérols végétaux, qu'est-ce que c'est ? p. 20

Quelle est l'action des stérols végétaux ? p. 21

Une alimentation enrichie en stérols végétaux p. 22

Comment utiliser les produits Becel pro-activ® ? p. 24

Mon programme, semaine après semaine p. 30

Mes résultats p. 37

C'EST PARTI POUR LE CHOLESTEROL CHALLENGE DE BECEL PRO-ACTIV® !

RÉDUISEZ ACTIVEMENT VOTRE CHOLESTÉROL EN TROIS SEMAINES AVEC BECEL PRO-ACTIV®.

BECEL PRO-ACTIV® RÉDUIT ACTIVEMENT LE CHOLESTÉROL

Le Cholesterol Challenge de Becel pro-activ®

S'attaquer à un excès de cholestérol, c'est un défi. Mais vous n'êtes pas seul pour le relever. Becel pro-activ® est à vos côtés pour vous aider à réduire considérablement votre taux de cholestérol en trois semaines.

Ce vade-mecum vous aide

Il vous livre une foule de conseils et d'infos utiles pour réduire activement votre cholestérol. De plus, à l'arrière, vous trouverez un programme pratique étalé sur 3 semaines. Notez-y au jour le jour ce que vous mangez et buvez, ainsi que vos activités.

Bonne réussite!

LE CHOLESTÉROL, UN ÉLÉMENT DE BASE INDISPENSABLE

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol est une substance grasseuse blanchâtre présente naturellement dans notre corps. Celui-ci en a besoin pour assurer le bon fonctionnement de chaque cellule. Il l'utilise, par exemple, comme élément de base pour former les parois des cellules, et pour la synthèse de la vitamine D et de certaines substances hormonales. Une certaine quantité de cholestérol est donc vitale. Le cholestérol est important pour notre corps au quotidien. Impossible de s'en passer. Mais un excès de mauvais cholestérol dans le sang n'est pas bon pour la santé du cœur.

D'OÙ VIENT LE CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol présent dans notre corps provient de deux sources : 1/3 vient de l'alimentation et 2/3 sont fabriqués par le foie. Le cholestérol en excès dans le sang forme des plaques sur les parois des artères, ce qui nuit à la santé du cœur.

QUE FAIRE EN CAS DE CHOLESTÉROL TROP ÉLEVÉ ?

En Belgique, 80 %* de la population adulte présentent un cholestérol élevé. Pourtant, seuls 7 %** en sont conscients. La meilleure manière de tenir votre cholestérol à l'œil est de consulter votre médecin et de faire contrôler régulièrement votre taux de cholestérol.

* De Bacquer and De Backer, International Journal of cardiology, 2006.

** Unilever Hartmonitor



LE CHOLESTÉROL : PETIT COURS DE SCIENCES

Le cholestérol est une substance grasseuse non soluble dans l'eau. Pour être véhiculé dans le sang – composé principalement d'eau – il doit dès lors se lier avec des lipoprotéines. On distingue deux sortes de lipoprotéines :

Les Low Density Lipoproteins ou LDL
Les High Density Lipoproteins ou HDL

• LE CHOLESTÉROL LDL : le mauvais cholestérol.

Le cholestérol LDL extrait le cholestérol du foie et le transporte vers les cellules de l'organisme.

Les cellules absorbent la quantité de cholestérol dont elles ont besoin. Le cholestérol LDL en excès dans le sang peut s'accumuler dans les vaisseaux sanguins.

• LE CHOLESTÉROL HDL : le bon cholestérol.

Le cholestérol HDL recueille le cholestérol excédentaire du sang et le ramène vers le foie, où il est éliminé.

Essayez de **L**imiter le cholestérol **L**DL, et de maintenir **H**aut le taux de cholestérol **H**DL.



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CAUSES D'UN EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

Il existe plusieurs causes possibles :

1. Une alimentation qui n'est pas équilibrée, avec trop de graisses saturées et trop peu de graisses insaturées*
2. Trop peu d'exercice physique et un surpoids
3. Le tabagisme
4. L'âge : le taux de cholestérol s'élève avec les années
5. Une prédisposition génétique

* Le cholestérol est principalement fabriqué dans le foie avec des graisses saturées issues de l'alimentation. Les principales sources de graisses saturées sont les produits laitiers tels que le lait entier, le beurre, le fromage, mais aussi les charcuteries grasses, les biscuits, les chips et les pâtisseries.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR RÉDUIRE VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL ?

Adopter une alimentation et un style de vie sains contribue à réduire votre taux de cholestérol.

Soyez proactif et prenez des mesures positives qui, à long terme, seront tout bénéfique pour votre santé :



- ✓ Mangez sain !
- ✓ Bougez plus !
- ✓ Consommez des stérols végétaux !
- ✓ Évitez le surpoids !
- ✓ Arrêtez de fumer.
Cette mesure est capitale pour votre santé cardiovasculaire !
- ✓ Évitez le stress !
- ✓ D'autre part, il est indispensable de faire contrôler régulièrement votre taux de cholestérol.
- ✓ Établissez votre stratégie contre un taux de cholestérol élevé en concertation avec votre médecin et votre diététicien.



Et maintenant, à l'attaque...

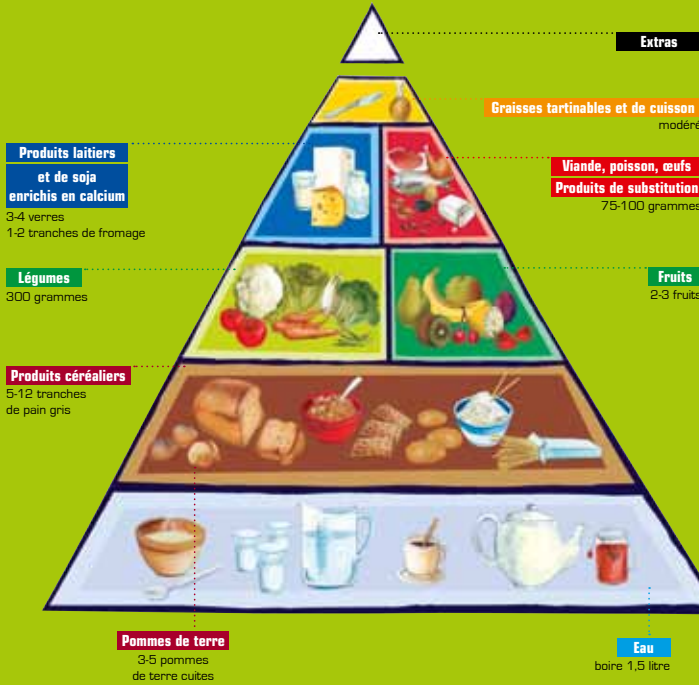
Réduire votre taux de cholestérol n'est pas forcément compliqué.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des tas d'informations utiles pour une alimentation saine, des conseils pour bouger et tout ce qu'il faut savoir sur l'action des stérols végétaux réducteurs de cholestérol que contient Becel pro-activ®.

Tout cela ajouté au soutien de votre diététicien va vous aider à réduire considérablement votre taux de cholestérol en quelques semaines à peine.

MANGER SAINEMENT

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE : QUEL ÉQUILIBRE !



POURQUOI UNE PYRAMIDE ALIMENTAIRE ?

La pyramide alimentaire présente en un coup d'œil la relation idéale entre les différents groupes d'aliments. Sur l'illustration, vous voyez clairement qu'aucun groupe n'est interdit. La pyramide illustre la bonne répartition entre les différents groupes et la variété des aliments à l'intérieur d'un même groupe.

Le principe est simple. Plus un groupe d'aliments prend une place importante dans la pyramide alimentaire, plus il doit avoir une place importante dans votre assiette.

CONSEILS POUR MANGER SAINEMENT !

- ✓ Mangez suffisamment de **fruits et légumes**. Prenez 2 ou 3 fruits et 300 grammes de légumes par jour.
- ✓ Mangez **trois repas sains** par jour et veillez à ce que la base de vos repas soit constituée de produits riches en amidon, comme le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre ou les légumes secs.
- ✓ Optez le plus possible pour **des produits complets**.
- ✓ Si vous avez un taux de cholestérol élevé, optez pour des produits enrichis en **stérols végétaux** - tels que Becel pro-activ® - pour garnir vos tartines ou donner la touche finale à vos plats.
- ✓ Si vous avez un petit creux, préférez un **fruit frais**, une poignée de noix ou de graines.
- ✓ Essayez d'**éviter** les viandes et charcuteries **grasses**. Évitez aussi les produits laitiers entiers, les pâtisseries et les snacks. Ces produits contiennent beaucoup de mauvaises graisses saturées.
- ✓ Remplacez le beurre en tartinant vos tranches de pain de **Becel pro-activ®**.
- ✓ Pour cuire et rôtir, optez pour une **margarine liquide** adaptée.
- ✓ Préférez les produits laitiers **maigres et demi-écrémés**, de même que la viande et les charcuteries maigres.
- ✓ Mangez du **poisson** deux fois par semaine. Choisissez aussi, au moins une fois par semaine, un poisson gras (hareng, maquereau, saumon, sardines). Le poisson **gras en conserve** est aussi une possibilité.
- ✓ Essayez de ne **pas utiliser trop de sucre ni de sel**. Lisez les étiquettes et soyez sélectif.
- ✓ Buvez au moins 8 à 10 **verres d'eau par jour**. Vous pouvez aussi alterner avec du café léger, du thé et, dans une mesure raisonnable, des boissons light.

ZOOM SUR LES MATIÈRES GRASSES

Comment faire la différence entre “bonnes” et “mauvaises” graisses ? Les graisses font partie d’une très vaste famille et leur qualité varie selon leur forme et leur origine.

De manière générale, les bonnes graisses sont liquides ou molles et les mauvaises graisses sont dures à température ambiante. Vous trouvez les bonnes graisses dans les noix, graines, huiles végétales et les produits qui en sont dérivés comme la margarine. On retrouve les mauvaises graisses principalement dans les produits d’origine animale comme la viande, la charcuterie, les produits laitiers et le beurre.

LES GRAISSES SONT UTILES

Bannir totalement les graisses de notre alimentation ne serait pas une bonne idée. Les graisses renforcent le goût des aliments et transportent les vitamines liposolubles (A, D, E et K) à l’intérieur de notre corps. Certains composants des graisses, les acides gras essentiels, sont même indispensables au fonctionnement de notre organisme. Mais gardons toujours à l’esprit que toutes les graisses sont riches en calories et qu’en consommer trop peut conduire à la prise de poids.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Belges mangent trop gras. Leur énergie totale est fournie à 38 % par les graisses – au lieu de 30 % idéalement*. En ce qui concerne les mauvaises graisses saturées, ils en consomment environ 16 % alors que la proportion idéale environne les 10 % maximum.

* Sondage sur la consommation alimentaire 2004, INSTITUT SCIENTIFIQUE POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

GRAISSES VISIBLES ET INVISIBLES

Comment reconnaître les "mauvaises" graisses ? C'est facile lorsqu'elles sont visibles à l'œil nu, comme le beurre, les sauces, le gras de la viande ou la crème. Mais certaines graisses se cachent dans toute une série d'aliments, sans que l'on puisse s'en douter. Les aliments contenant beaucoup de graisses saturées - comme la viande hachée, les viandes préparées, le fromage, les plats préparés, les pizzas, les pâtisseries, le chocolat et les biscuits – sont tentants bien sûr. Mais ils ne sont pas bons pour la santé de votre cœur. Aussi délicieux qu'ils soient, mieux vaut les limiter.

+ LES "BONNES" GRAISSES



Les graisses insaturées :

On les trouve principalement dans des aliments végétaux.

Les graisses oméga 6 sont présentes en grande quantité dans les aliments végétaux comme le maïs et les graines de tournesol, les cacahuètes et les fruit à coque comme les noisettes et les amandes. Le plus connu, l'acide gras oméga 6 ou acide linoléique, est un acide essentiel. Cela signifie que notre corps ne peut le fabriquer et qu'il doit donc provenir de notre alimentation.

Les graisses oméga 3 sont présentes dans les aliments végétaux (huile de colza, de noix et de graines de lin, et produits à base de ces huiles comme les margarines) ainsi que dans le poisson (thon, hareng, saumon, maquereau, sardine, anguille). L'acide gras oméga 3 ou acide alfa-linolénique est, comme l'acide linoléique, essentiel, et doit donc provenir de notre alimentation.

- LES "MAUVAISES" GRAISSES

Les graisses saturées :

Elles sont principalement d'origine animale (surtout issues des viandes grasses et des produits laitiers entiers). Mais on les trouve aussi naturellement dans certaines huiles végétales (par exemple l'huile de palme et l'huile de coco).

Petit rappel : le cholestérol est en grande partie fabriqué dans le foie à partir des graisses saturées de l'alimentation.

Les graisses saturées font augmenter le "mauvais" cholestérol.

Les graisses trans

Les graisses trans sont des acides gras que l'on trouve naturellement, en quantités très faibles, dans des produits d'origine animale comme la viande de bœuf et les produits laitiers. Mais elles se forment aussi lors de la solidification industrielle des graisses, lorsque certaines huiles ne se sont pas complètement solidifiées.

Elles se cachent surtout dans les matières grasses utilisées pour la préparation de biscuits, chocolats et pâtisseries. Les matières grasses à tartiner ou destinées à la cuisson que vous achetez en magasin contiennent très peu - ou pas - de graisses trans. La margarine est donc un bon choix.

Les acides gras trans font également augmenter le "mauvais" cholestérol.

ZOOM SUR LE SEL

Trop de sodium, et donc trop de sel, est l'une des causes d'une tension artérielle élevée.

LE SEL EST PARTOUT

Environ 80 % du sel que nous consommons provient de produits préparés. Les principales sources de sel sont le pain et les biscuits/pâtisseries. Mais on trouve aussi beaucoup de sel dans la viande préparée, les produits de viande préparée, le fromage, les plats préparés et les produits comme les pizzas ou les quiches, les céréales petit-déjeuner, le fastfood, les mélanges d'épices et les sauces. Sans parler de la salière qui trône souvent sur la table.

Du sodium au sel

Sur les étiquettes, le sel apparaît souvent sous le nom de l'un de ses composants (le sodium, ou Na). Pour connaître la teneur en sel d'un produit, il faut multiplier par 2,5 la teneur en sodium. Il est recommandé que l'alimentation ne contienne pas plus de 6 g de sel par jour.

QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER VOTRE CONSOMMATION DE SEL :

- ✓ Ne salez pas systématiquement vos plats, goûtez d'abord. Et pas de salière à table !
- ✓ Le goût du sel vous manque ? Pensez plutôt épices, herbes aromatiques, citron, vinaigre, ail,...
- ✓ Limitez les aliments très salés tels que les plats préparés, la charcuterie fumée, les chips, les fromages mûrs, les marinades, les sauces...
- ✓ En cas d'urgence, utilisez une pincée de sel pauvre en sodium.

ZOOM SUR LES FRUITS ET LÉGUMES

Tout le monde le sait : les fruits et légumes, c'est bon pour la santé.

MAIS AU FAIT, POURQUOI EST-CE SI BON ?

Tout d'abord, les fruits et légumes contiennent beaucoup d'eau et peu de graisse, donc peu de calories. De plus, ils nous apportent des antioxydants, des vitamines, des minéraux et d'autres éléments protecteurs. Ils sont aussi une bonne source de fibres, de potassium, d'acide folique, de caroténoïdes et de polyphénols.

UN TUYAU !

Commencez vos achats au rayon fruits et légumes, et intégrez-les au planning des repas.

OBJECTIF

Des fruits et légumes au moins 5 fois par jour.

Pour profiter au maximum des bonnes propriétés des fruits et légumes, mangez-en de préférence au moins 300 g par jour. Pas en une fois, bien sûr. Mais, par exemple, à 5 moments différents. Vous verrez, ce n'est pas si compliqué.

QUELQUES CONSEILS :

- ✓ Les fruits et légumes frais doivent être mangés rapidement, sinon, vous perdez tout le bénéfice de leur fraîcheur.
- ✓ Les légumes se mangent aussi bien crus que cuits, pensez-y !
- ✓ Toujours bons à avoir sous la main : des légumes surgelés en portions pratiques, le coup de pouce malin pour atteindre plus facilement les 5 portions journalières recommandées.
- ✓ Variez les goûts et les couleurs, vous éviterez la monotonie. Et cela vous aidera à absorber une large palette de nutriments alimentaires sains.

LES FRUITS ET LÉGUMES : SAINS ET SAVOUREUX

En plus d'être bons pour la santé, les fruits et légumes sont parfaits pour donner plus de goût à vos repas. Les fruits sont aussi un petit en-cas rapide et délicieux. Et vous trouverez sans problème un légume adapté à chaque plat et à chaque envie.

5 PORTIONS SUR LA JOURNÉE :

- ✓ Au petit-déjeuner, mangez un fruit frais ou une salade de fruits, ou buvez un jus de fruits non sucré (le jus peut contribuer à la consommation de fruits, mais ne peut remplacer totalement la portion journalière recommandée de 2 à 3 fruits par jour).
- ✓ Quelle que soit la saison, mangez au repas de midi ou du soir des légumes cuits avec votre poisson ou votre viande.
- ✓ Mangez de temps en temps une soupe comme entrée ou pour accompagner les tartines.
- ✓ Prévoyez des crudités à l'un de vos repas, et garnissez-en à volonté vos sandwiches et tartines.
- ✓ Préférez les desserts à base de fruits.



VIVE L'EXERCICE !

Bouger régulièrement présente un tas d'avantages pour votre santé.

- ✓ **Vous avez plus d'énergie et de vitalité**
- ✓ **Votre condition s'améliore**
- ✓ **Vous êtes de meilleure humeur**
- ✓ **Votre silhouette s'affine**
- ✓ **Vous diminuez l'effet du stress**
- ✓ **Vous dormez mieux**
- ✓ **Votre résistance augmente**
- ✓ **Vous brûlez mieux les graisses**
- ✓ **L'exercice fait monter le taux de bon cholestérol**

Bref, en faisant de l'exercice régulièrement, vous vous sentez mieux dans votre peau. La pyramide alimentaire active le montre : l'exercice physique est la base d'une vie saine. 30 minutes d'exercice/de sport par jour au minimum 5 jours de la semaine est une habitude saine et énergisante. Et 30 minutes sur 24 heures, ce n'est que 2 % de votre temps !



Il est recommandé de pratiquer au moins 2 fois par semaine des exercices pour renforcer les muscles et augmenter l'endurance. Cela ne veut pas dire qu'il faille faire du zèle au fitness. Essayer simplement de bouger davantage dans la vie de tous les jours.

BOUGER, C'EST D'ABORD UNE VIE PLUS ACTIVE !

Une vie plus active, ça booste votre vitalité. Un stimulant sain pour le corps et l'esprit !

BOUGEZ FUTÉ :

- ✓ Pour les petits trajets, oubliez la voiture. Faites vos courses à vélo ou garez-vous avant d'être à destination.
- ✓ Pendant la pause de midi, allez prendre l'air dans la nature, promenez-vous un peu au lieu de rester assis derrière votre bureau.
- ✓ Boudez l'ascenseur et prenez plus souvent les escaliers.
- ✓ Choisissez un sport ou une activité qui vous fait vraiment plaisir, il est plus facile de persévérer.
- ✓ Recherchez un équilibre adapté à votre style de vie. Bouger demande un peu de temps, mais vous donne aussi une bonne dose d'énergie en plus.
- ✓ Proposez à des collègues ou amis de faire du sport avec vous. C'est plus agréable, et aussi plus motivant d'être à plusieurs.
- ✓ Pour regarder le journal ou votre feuilleté préféré, placez votre tapis de course ou autre appareil de fitness devant la télévision.

COMMENT BRÛLER LES GRAISSES ?

Il n'existe aucune forme d'activité physique ayant pour seul effet de brûler les graisses. Votre corps brûle toujours une combinaison de graisses et d'hydrates de carbone. Par contre, vous pouvez influencer le pourcentage de graisses brûlées. L'intensité de l'activité physique est un premier facteur qui influence la combustion des graisses. Plus votre effort est intense, plus vous utilisez d'hydrates de carbone. Lorsque l'effort est modéré, ce sont surtout les graisses que vous brûlez. Et vous les brûlez d'autant plus efficacement que votre condition est bonne. Une bonne condition physique est un prérequis pour une combustion optimale des graisses. Alors, commencez dès aujourd'hui, et renforcez progressivement votre condition physique. Un second facteur qui joue sur la combustion des graisses est la durée de l'effort. Plus votre effort dure longtemps, plus vous brûlez des graisses.

Une activité physique modérée de 30 à 45 minutes par jour la majeure partie de la semaine vous permet de brûler de 1000 à 1500 kilocalories par semaine.

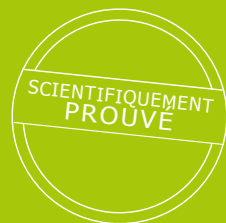
Activité physique	Kilocalories brûlées par heure
Position assise	100
Position debout	140
Faire le ménage	150 - 250
Tondre la pelouse	250
Jardiner	300 - 450
Se promener (4,8 km/h)	300
Promenade rapide (5,6 km/h)	360
Faire du vélo (12,9 km/h)	300

Activité physique	Kilocalories brûlées par heure
Nager	260 - 700
Jouer au tennis	480
Jouer au golf	300
Faire du jogging	600 - 750
Skier	500 - 600
Jouer au basket	360 - 660
Ramer	840

Source : A pan EU survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health 1999.

ETABLISSEZ VOTRE PLAN D'ACTION !

Votre âge, votre condition physique et le temps dont vous disposez vous orienteront dans le choix d'une activité. Commencez par établir un planning réaliste et mettez-le en pratique progressivement.



Mauvais cholestérol



Les stérols végétaux de Becel pro-activ®
aident **activement** à **filtrer** le cholestérol

LES STÉROLS VÉGÉTAUX : POUR UNE RÉDUCTION ACTIVE DU CHOLESTÉROL

LES STÉROLS VÉGÉTAUX, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les stérols végétaux sont présents naturellement dans l'alimentation. On les retrouve dans l'huile de maïs, de colza et de tournesol, les graines de sésames, les noix de cajou, les amandes, les cacahuètes, les grains de maïs, le millet et le froment. Les fruits et légumes frais contiennent eux aussi des stérols végétaux. Mais la quantité de stérols végétaux présente naturellement est normalement trop petite pour avoir une influence sur le taux de cholestérol. Les personnes ayant un taux de cholestérol légèrement élevé et qui souhaitent le réduire activement par le biais de leur alimentation et de leur style de vie ont donc tout intérêt à intégrer à leurs habitudes alimentaires des aliments enrichis en stérols végétaux.

ÉTONNANT !

Comme composante d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain avec suffisamment de fruits et légumes, une consommation journalière de 1,5 à 2,4 g de stérols végétaux peut réduire considérablement le taux de cholestérol LDL.

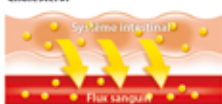
Pour absorber 1,5 à 2,4 g de stérols végétaux via l'alimentation, il faudrait manger 425 tomates chaque jour ! Il y a plus simple : consommer chaque jour Becel pro-activ® !

QUELLE EST L'ACTION DES STÉROLS VÉGÉTAUX ?

Quand votre corps absorbe du cholestérol, celui-ci est stocké dans les micelles, des "transporteurs" présents dans les cellules digestives. Les stérols végétaux sont très semblables au cholestérol. Alors, quand vous consommez suffisamment de stérols végétaux, ils prennent la place du cholestérol sur les transporteurs. Et votre corps évacue le mauvais cholestérol.

Sans stérols végétaux

Cholestérol

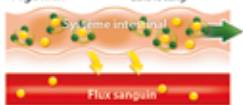


Le cholestérol est absorbé dans le flux sanguin via le système intestinal, peu de cholestérol est évacué du corps.

Avec stérols végétaux

Stérols végétaux

Les stérols végétaux réduisent le cholestérol en bloquant activement son absorption dans le sang.



Moins de cholestérol est absorbé dans le flux sanguin via le système intestinal, davantage de cholestérol est évacué du corps.



ÉTONNANT !

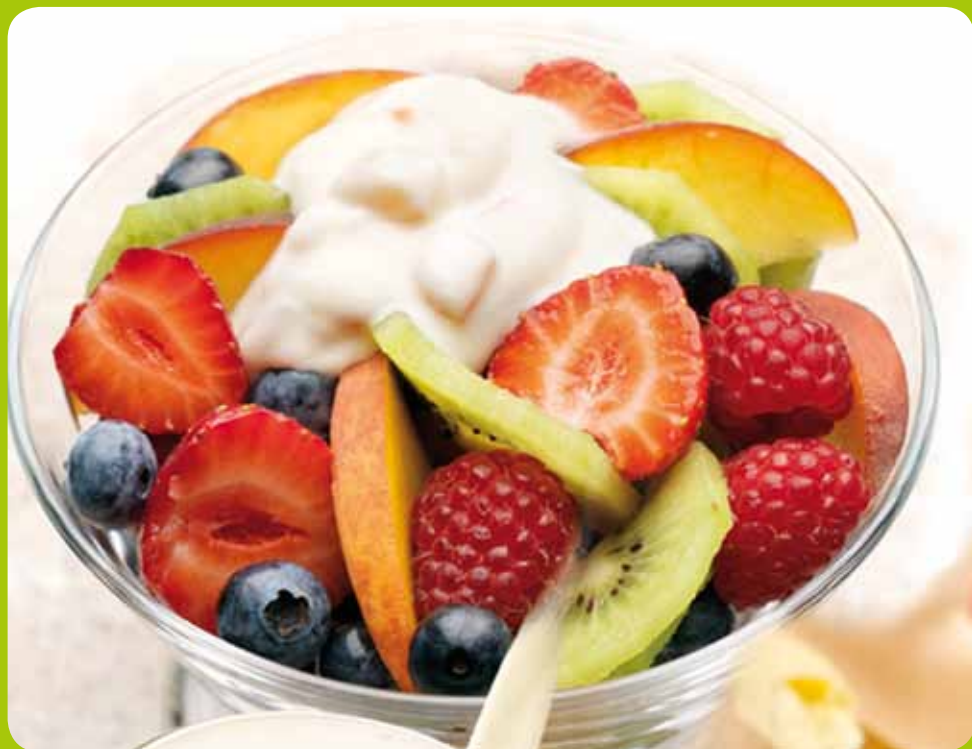
La première étude attestant de l'efficacité des stérols végétaux dans la réduction du cholestérol dans le sang date de 1953 ! Depuis lors, plus de 140 études scientifiques ont démontré l'importance des stérols végétaux dans la réduction du cholestérol total, et surtout du mauvais cholestérol LDL.

UNE ALIMENTATION ENRICHIE EN STÉROLS VÉGÉTAUX

Il existe aujourd'hui différents aliments sains qui sont enrichis en stérols végétaux. La margarine, par exemple. Puisqu'elle renferme des quantités de stérols végétaux suffisamment élevées, sa consommation peut, comme composante d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain, réduire considérablement le cholestérol LDL en 3 semaines. Ceci est scientifiquement prouvé.

UN TUYAU !

Faites-vous conseiller par votre médecin et votre diététicien pour votre traitement anticholestérol. Ils vous diront quels aliments sont les mieux adaptés pour vous.



QUELLE QUANTITÉ DE STÉROLS VÉGÉTAUX FAUT-IL ?

Tous les produits Becel pro-activ® contiennent des stérols végétaux qui aident activement à réduire le taux de cholestérol.

3 portions de produits Becel pro-activ® par jour apportent la quantité optimale de stérols végétaux (2-2,25 g).

➡ 1 PORTION

2 tranches de pain tartinées de Becel pro-activ®
(10 g / 2 cuillères à thé)
0,75 g de stérols végétaux

Il n'est pas nécessaire de consommer plus de 3 portions par jour.



COMMENT UTILISER LES PRODUITS BECEL PRO-ACTIV® ?

Étalez Becel pro-activ® sur votre tartine, ou faites-le fondre dans une purée de pommes de terre. Avec sa faible teneur en graisses, il ne convient pas pour cuire ou rôtir. Pour un meilleur résultat, utilisez de préférence les produits Becel pro-activ® pendant les repas.

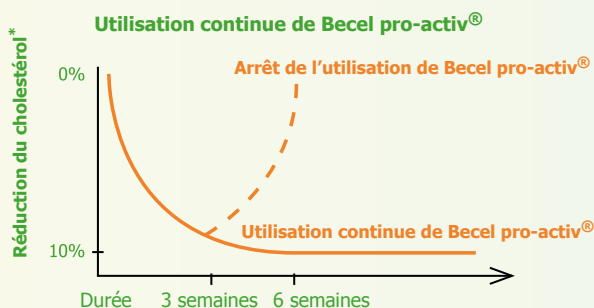
QUI PEUT UTILISER BECEL PRO-ACTIV® ?

Becel pro-activ® est destiné aux personnes qui veulent réduire leur taux de cholestérol par une alimentation équilibrée et un mode de vie sain. Bien que la plupart des gens gagneraient à diminuer leur taux de cholestérol, Becel pro-activ® n'est pas destiné aux personnes ayant des besoins nutritionnels spécifiques comme les femmes enceintes, celles qui allaitent et les enfants de moins de 5 ans.



QUE SE PASSE-T-IL SI J'OUBLIE DE CONSOMMER CES PRODUITS ?

Ne pas consommer ces produits pendant un ou deux jours n'augmentera pas directement votre taux de cholestérol. Mais si vous voulez réduire de manière durable votre taux de cholestérol, utilisez chaque jour les produits Becel pro-activ®. Veillez de préférence à en faire une composante permanente de vos bonnes habitudes alimentaires et de votre mode de vie. Lorsque vous cessez d'utiliser Becel pro-activ®, le taux de cholestérol retrouve progressivement sa valeur initiale en 3-4 semaines.



Tous les produits Becel pro-activ® contiennent des stérols végétaux qui aident activement à réduire le cholestérol. Pour maintenir le taux de cholestérol à sa valeur réduite, il est important de continuer à consommer chaque jour la quantité recommandée de Becel pro-activ®, comme composante d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

MON TAUX DE CHOLESTÉROL PEUT-IL AUSSI TROP DIMINUER ?

Non. Une utilisation continue des produits Becel pro-activ® réduit le mauvais cholestérol LDL en 3 semaines. Ensuite, Becel pro-activ® veille à maintenir ce taux plus faible. Le taux de cholestérol ne diminue pas trop. Il reste toujours suffisamment de cholestérol dans l'organisme.

UN CONSEIL !

Vous avez des questions concernant le cholestérol ? Contactez votre médecin ou votre diététicien.

DOIS-JE CONTINUER À MANGER SAINEMENT ?

Oui. Les produits Becel pro-activ® sont destinés à être une composante d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Une alimentation saine ne comporte pas trop de sel ni de graisses saturées et est riche en fibres, fruits et légumes et graisses insaturées. Aspirez aussi à un mode de vie équilibré : ne fumez pas, bougez beaucoup et réduisez le stress.



CONSEILS !

VOULOIR OU DEVOIR ?

Il est essentiel que ce soit vous qui décidiez de réduire activement votre cholestérol. Si vous n'êtes pas à 100 % derrière ce Challenge, ce n'est peut-être pas une bonne idée de l'entreprendre. Il faut pouvoir s'y lancer dès le départ avec conviction, vous aurez bien plus de chances de réussite !

LE POINT SUR VOTRE STYLE DE VIE ET VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Notez pendant la journée et/ou le soir vos activités et les aliments consommés sur la page prévue à cet effet. En ayant une vision plus claire de votre style de vie de vos habitudes alimentaires, vous saurez plus facilement ce que vous devez/pouvez changer.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES

Il est important que vos objectifs soient réalistes, réalisables. S'ils sont trop ambitieux, vous risquez de ne pas les atteindre et de vous décourager.

VEILLEZ À DES OBJECTIFS CONCRETS

Vous aurez plus de chances d'atteindre vos objectifs si ceux-ci sont concrets. Des objectifs tels que "bouger plus", ou "vivre plus sainement" sont plutôt vagues. La meilleure chose à faire est de formuler pour vous-même des objectifs concrets - ils sont toujours plus faciles à atteindre. "Manger un fruit par jour", "limiter les frites à 1 fois par mois", "courir 5 km une fois par semaine", "étaier Becel pro-activ® sur chaque tartine", voilà des objectifs concrets.

ET MAINTENANT, PASSEZ À L'ACTION !

Avec le programme de 3 semaines que vous vous êtes concocté, vous pouvez maintenant vous lancer vers votre objectif : réduire considérablement votre taux de cholestérol en 3 semaines !



**Avec ce programme de
3 semaines, nous vous aidons pas
à pas à réduire activement votre
cholestérol !**

Vous voulez réduire activement votre cholestérol en
mettant en pratique les conseils de ce vade-mecum ?



Mon programme, semaine après semaine

SEMAINE 1 ALIMENTATION & BOISSONS

lundi / /

QUOI

COMBIEN

mardi / /

QUOI

COMBIEN

mercredi / /

QUOI

COMBIEN

jeudi / /

QUOI

COMBIEN

vendredi / /

QUOI

COMBIEN

samedi / /

QUOI

COMBIEN

dimanche / /

QUOI

COMBIEN

30 min. d'exercice

QUOI

COMBIEN

SEMAINE 2 ALIMENTATION & BOISSONS

lundi / /

QUOI

COMBIEN

mardi / /

QUOI

COMBIEN

mercredi / /

QUOI

COMBIEN

jeudi / /

QUOI

COMBIEN

vendredi / /

QUOI

COMBIEN

samedi / /

QUOI

COMBIEN

dimanche / /

QUOI

COMBIEN

30 min. d'exercice

QUOI

COMBIEN

SEMAINE 3 ALIMENTATION & BOISSONS

lundi / /

QUOI

COMBIEN

mardi / /

QUOI

COMBIEN

mercredi / /

QUOI

COMBIEN

jeudi / /

QUOI

COMBIEN

vendredi / /

QUOI

COMBIEN

samedi / /

QUOI

COMBIEN

dimanche / /

QUOI

COMBIEN

30 min. d'exercice

QUOI

COMBIEN

MES RÉSULTATS



Mes résultats cholestérol	Au début du Challenge	A la fin du Challenge	Objectifs
Cholestérol total			< 190 mg/dl ou < 5 mmol/l
Cholestérol LDL			< 115 mg/dl ou < 3 mmol/l
Cholestérol HDL			40 mg/dl ou > 1 mmol/l
Poids			