



Beta heart®

Beta heart® è un preparato per bevanda in polvere al gusto di vaniglia, a base di OatWell™, fonte di beta-glucano d'avena. È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue o lo mantiene a livelli normali.*

PROPRIETÀ PRINCIPALI

- 3 g di beta glucani d'avena aiutano a ridurre il colesterolo* (2 cucchiaini dosatori)

- 1,5 g di beta glucani d'avena aiutano a mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue** (1 cucchiaino dosatore)
- Senza zuccheri
- Senza edulcoranti artificiali
- Alto contenuto di fibre (3 g per cucchiaino dosatore)
- Fonte di proteine
- 25 kcal per cucchiaino dosatore

COME PUÒ AIUTARTI?

Indipendentemente dall'età, lo stile di vita può incidere in maniera determinante sui livelli di colesterolo. Puoi prenderti cura del tuo benessere in 3 semplici passi.

Passo 1: Mangia sano

Riduci il consumo di grassi saturi e acidi grassi trans con qualche semplice sostituzione:

- Pane/pasta integrali invece che bianchi
- Pesci grassi o pollame magro invece di carni rosse o lavorate
- Frutta a guscio, semi o noccioline di soia invece di snack confezionati, come le patatine

Passo 2: Fai attività

L'attività fisica aiuta ad aumentare il colesterolo "buono" (HDL) nel sangue perché stimola lo spostamento dei depositi adiposi nel fegato, contribuendo a mantenere cuore e vasi sanguigni in buone condizioni.

Bastano 150 minuti di attività moderata alla settimana***: prova a fare 30 minuti per 5 giorni!

Passo 3: Integra la tua dieta

Elevato contenuto di fibre e fonte di proteine, un cucchiaino dosatore di Beta heart® apporta anche 1,5 g di beta-glucano, una fibra solubile presente nella crusca d'avena, che aiuta ad abbassare o mantenere a livelli normali il colesterolo.

MODALITÀ D'USO

Miscela 2 cucchiaini dosatori di Beta heart® con acqua per ottenere una bevanda senza zuccheri. Puoi anche miscelarli in succo di frutta o aggiungerli al tuo frullato Formula 1 preferito una volta al giorno.

In alternativa, prepara la tua bevanda con 1 cucchiaino dosatore due volte al giorno.

* È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue.

L'ipercolesterolemia costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche. I beta-glucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di beta-glucano dell'avena. La malattia coronarica ha molteplici fattori di rischio e l'intervento su uno di questi fattori può avere o meno un effetto benefico.

** I beta-glucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'affermazione può essere usata solo con cibi che contengono almeno 1 g di beta-glucani da avena, crusca d'avena, orzo, crusca d'orzo o miscele di queste fonti per porzione quantificata.

Per potere usare l'affermazione, il consumatore deve essere informato che l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di beta-glucano da avena, crusca d'avena, orzo, crusca d'orzo o miscele di questi beta-glucani.

*** Direttive del Servizio sanitario nazionale (NHS, National Health Service) britannico. Colesterolo alto: prevenzione. Pubbl. 16/08/2013