

ALENTAJA - TUTKITUSTI TEHOKAS VEREN KOLESTEROLIA ALENTAVA LEVITE

Alentaja on kehitetty sinulle, joka haluat vähentää veren haitallista LDL-kolesterolia. Alentaja **vähentää LDL- kolesterolia tehokkaasti**, keskimäärin 10 % jo 2-3 viikossa¹. Teho perustuu riittävään käyttömäärään päivittäin, jotta saat Alentajan tehoaineita, kasvisteroleja sopivasti. Muista myös **terveellisten elämäntapojen ja monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion** merkitys. Alentajan teho säilyy niin kauan, kun käytät tuotetta ohjeen mukaan. Alentaja antaa lisätehoa myös statiinilääkitykseen².

SAADAKSESI RIITTÄVÄN PÄIVÄANNOKSEN ALENTAJA-TUOTTEITA:

- **Syö 20-32 g** Alentaja 2-teho- tai Alentaja 60-levitettä (sisältää 1,5 - 3 g kasvisteroleita*) tai **20-30 g** Alentaja PLUS-levitettä (sisältää 1,5 - 3 g kasvisteroleita*)
- Jaa päivän käyttömäärä usealle eri aterialle ja välipalalle.
- Levitä levitettä reilusti, jos laitat sitä vain leivälle ja syöt vähän leipää.
- Riittävä annos vastaa noin 2-3 voideltua leipäpalaa päivittäin.

Katso maistuvat reseptit:

www.alentaja.fi

* Yli 3 gramman päiväannosta ei suositella, koska sillä ei saavuteta lisähyötyä.

VINKKI!

Aloittaessasi Alentajan käytön voit punnita pakkauksesta riittävän päiväannoksen, jotta saat kuvan siitä, mikä on riittävä määrä levitettä.



AINOA SUOMESSA VALMISTETTU.

Alentaja

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

NÄIN HOIDAT RUOKAVALIOLLA SUURENTUNEITA VEREN KOLESTEROLIARVOJA JA KOHONNUTTA VERENPAINETTA



- Valitse levitteeksi, salaattiin, ruoanlaittoon ja leivontaan pehmeät rasvat: vähintään 60% rasvaa sisältävä margariini tai kasvirasvalevite, kasviöljyt ja juokseva margariini.
- Syö lisäksi pähkinöitä, manteleita ja siemeniä noin kaksi ruokalusikallista päivässä ja kalaa 2-3 kertaa viikossa.
- Syö runsaasti ja monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Valitse viljatuotteista täysjyväleipä ja muut täysjyväviljatuotteet vähäsuolaisina ja -sokerisina.
- Valitse maitotuotteet rasvattomina tai vähärasvaisina.
- Suosi broileria ja kalkkunaa. Valitse liha, lihatuotteet ja valmisruoat vähärasvaisina ja vähä- suolaisina.
- Käytä vain vähän suolaa ja valitse vähäsuolaiset elintarvikkeet.
- Syö ja juo sokeria, kuten leivonnaisia, makeisia, mehuja ja virvoitusjuomia, kohtuudella.
- Valitse kahviksi suodatinkahvi, kivennäisvedeksi vähänatriuminen vesi ja juo alkoholia kohtuudella.

OTA KOLESTEROLIA ALENTAVA LEVITE JOKAPÄIVÄISEKSI TAVAKSI

Veren normaalia kolesterolia ylläpitävän ruokavalion tavoitteena ei ole rasvan vähentäminen, vaan rasvan laadun pehmentäminen eli **pehmeiden rasvojen valitseminen kovien sijaan**. Alentaja on kokonaisvaltaisesti sydän- ja verisuoniterveyttä edistävä tuote, sillä sen tehoaineiden, kasvisterolien, lisäksi sen rasvan laatu on erittäin pehmeä. Siksi Alentajan suositeltu käyttömäärä varmistaa osaltaan, että saat ruoasta riittävästi pehmeää rasvaa. Kaikki Alentaja-tuotteet sisältävät suolaa vain 0,7-0,9 %. Alentaja 2-teho sisältää kasvisterolien lisäksi myös kaliumia, joka auttaa verenpaineen pysymistä normaalina.

				
Tuote		Alentaja margariini 60 400 g	Alentaja Plus kasvirasvalevite 50 % 375 g	Alentaja 2-teho kasvirasvalevite 70 % 400 g
Laktoositon		x	x	x
Maidoton		x	x	x
Lisätty kalium				x
Sydänmerkki		x	x	x
Vegaaninen		x	x	x

¹ European Food Safety Authority: Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol. The EFSA Journal (2009) 1175, 1-9.

² Henkilöiden, jotka käyttävät kolesterolilääkitystä, tulisi keskustella lääkärin kanssa tuotteen käytöstä. Alentaja-tuotteita ei ole tarkoitettu henkilöille, joiden ei ole tarvetta seurata verensä kolesterolitasoa. Tuotteita ei suositella raskaana oleville, imettäville tai alle 5-vuotiaille lapsille.