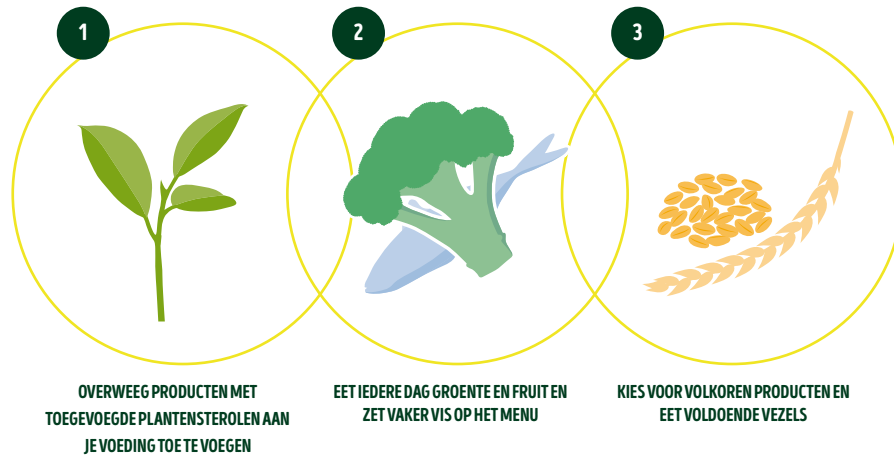


VERANTWOORD ETEN

verantwoorder eten

De top 3 tips die jou gaan helpen bij het managen van het cholesterol;



Er zijn genoeg lekkere en verantwoorde voedingsmiddelen, dus als je hier voor kiest kan je al een groot verschil maken zonder dat je aan smaak hoeft in te leveren.

Een verantwoorde voeding is heel belangrijk als je op je cholesterol wilt letten. Het is vooral gevarieerd eten en de juiste keuzes maken: weinig verzadigde vetten, meer onverzadigde vetten (Omega 3 & 6), meer volkoren en vezelrijke producten en meer groenten en fruit.

