RUOKAPÄIVÄKIRJA

Benecol
ALENTAA TEHOKKAASTI KOLESTEROLIA

Pitämällä ruokapäiväkirjaa tiedostat syömistapasi ja huomaat, miten voit parantaa ruokavaliotasi. Käytä alla olevaa päiväkirjaa ja merkitse siihen kaikki mitä syöt ja juot seuraavan 3 päivän aikana (tee merkintöjä 2 arkipäivänä ja lauantaina tai sunnuntaina). Voit käyttää päiväkirjaa yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tai yksin. Voit arvioida ruokavaliotasi ja miettiä, mitä pieniä pysyviä muutoksia olet valmis tekemään hyvinvointisi eteen.

Aika ja paikka	**Nälän aste, tunteet, tuntemukset**	**Söin/join** Ruuat ja juomat (kerro myös valmistustapa ja ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste). Esim. ruisleipä, margariini, edam-juusto, omena	**Määrä** Määrä (kpl, dl, g, viipale jne.) Esim. 2 viipaletta, 1 tl, 1 ohut viipale, 1 keskikokoinen

Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä.

Aika ja paikka	**Nälän aste, tunteet, tuntemukset**	**Söin/join** Ruuat ja juomat (kerro myös valmistustapa ja ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste). Esim. ruisleipä, margariini, edam-juusto, omena	**Määrä** Määrä (kpl, dl, g, viipale jne.) Esim. 2 viipaletta, 1 tl, 1 ohut viipale, 1 keskikokoinen

Ajatuksia, kommentteja, tavoitteita/lupauksia:

Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä.

Benecol®
ALENTAA TEHOKKAASTI KOLESTEROLIA