



Você acaba de adquirir Collestra, produto a base de fitoesteróis, feito sob medida para manter a saúde do seu coração. Cada cápsula de Collestra possui 650 mg de ésteres de fitoesteróis de origem vegetal, extraídos principalmente de soja. O consumo de 1,3 g de fitoesteróis ao dia (equivalente a 2 cápsulas de Collestra) quando associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis, promove a redução de 8% a 15% do colesterol indesejado (LDL-colesterol) já a partir da 3ª semana, auxiliando na manutenção e promoção da saúde cardiovascular para uma vida com mais longevidade e qualidade.

### **Recomendação de uso**

Consumir 2 a 3 cápsulas em uma das principais refeições do dia ou de acordo com orientação de seu médico e/ou nutricionista.

### **Conheça mais sobre os fitoesteróis**

Fitoesteróis são substâncias que inibem a absorção de colesterol, uma vez que ao alcançar o intestino competem com o colesterol reduzindo a sua absorção. A menor absorção do colesterol leva a menores níveis de colesterol total e de LDL-colesterol, ou colesterol indesejado na corrente sanguínea, contribuindo para a manutenção da saúde cardiovascular.

As principais fontes de fitoesteróis são alimentos de origem vegetal como soja, nozes, se-

mente de girassol, canola, trigo, milho, tomate, feijões, abacate, maçã, legumes e verduras, no entanto, a quantidade de fitoesteróis nesses alimentos é baixa, por exemplo, para atingir a necessidade diária (1 a 3 gramas) deveríamos ingerir: 340 tomates, 168 cenouras ou 120 maçãs, por exemplo.

A suplementação alimentar, associada a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis, tem se tornado uma forma segura de alcançar os níveis de fitoesteróis para se atingir os benefícios de seus efeitos sobre a redução da absorção de colesterol.

### **Dicas de Saúde**

Para manter a saúde cardiovascular, é importante conhecermos quais fatores de risco estão presentes, aumentando as chances de comprometer a

saúde. Muitos dos fatores de risco para doença cardiovascular dependem dos hábitos de vida individuais, sendo, portanto, possíveis de serem modificados:

- Alimentar-se de forma equilibrada e garantir o consumo de fitoesteróis em quantidades adequadas;
- Praticar exercícios regularmente, com o acompanhamento de um profissional habilitado.
- Manter o peso ideal;
- Controlar os níveis de colesterol;
- Controlar a pressão arterial;
- Evitar o tabagismo/fumo e o consumo de álcool.

### **Seu coração agradece!**



**achevita**  
NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR

**achē**