



Info



## Cholesterinfreie Ernährung mit SOJA FIT.

In den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts fand die Hypothese des amerikanischen Ernährungsforschers Ancel Keys große Beachtung, dass der ansteigende Cholesterinspiegel bei einem Großteil der Weltbevölkerung eine stetige Entwicklung sei, die zusätzlich dadurch begünstigt wird, dass der steigende Wohlstand mit einer falschen, zu fetthaltigen Ernährung einhergehe. Insbesondere führe eine cholesterinreiche Ernährung (in erster Linie Fleisch, Hühnerei, Milch, Butter und andere Milchprodukte zu einem erhöhten Cholesterinspiegel, und der erhöhte Cholesterinspiegel führe wiederum zu Arteriosklerose. Da die Mehrzahl der Herzinfarkte durch Arteriosklerose ausgelöst werden, sei die Aufnahme von cholesterinhaltiger Nahrung somit eine wesentliche Ursache für Herzinfarkte. Die Frage „was kann man tun, um fit und gesund zu bleiben“ ist in der heutigen Zeit ein wichtiges Thema geworden.

Immer mehr Menschen ernähren sich daher bewußter und gesünder. Zum Glück kann man eine ganze Menge tun, um sein persönliches Risiko zu senken – vorausgesetzt, man kennt es überhaupt.

Wenn zu viel Cholesterin in den Blutgefäßen zirkuliert, kann sich das „schlechte“ LDL-Cholesterin in den Arterienwänden ablagern. Dadurch können die Arterien verengen und den Blutfluss behindern.

Im Laufe der Zeit verengen die Ablagerungen den Durchmesser der Aterie immer mehr und führen im schlimmsten Fall zu einem kompletten Gefäßverschluss. Beim Verschluss eines Herzgefäßes wird das Herz plötzlich nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt: Es kommt zum Herzinfarkt.

Das Gefährliche daran ist: Die Arterienverkalkung verursacht zunächst keine Beschwerden und schreitet oft viele Jahre unbemerkt voran. Wer einen überhöhten Cholesterinspiegel senkt, kann den gefährlichen Prozess der Arterienverkalkung stoppen und zum Teil sogar wieder rückgängig machen.

Mit den leckeren Produkten von SOJA FIT ernähren Sie sich absolut cholesterinfrei und tun jeden Tag etwas Gutes für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Unsere pflanzlichen Produkte von SOJA FIT haben 0 % Cholesterin. Die in der Sojabohne reichlich enthaltenen pflanzlichen Sojaproteine enthalten auch 0 % Cholesterin.

Nutzen Sie diesen Vorteil in Ihrer Ernährung und erhalten Sie so Ihre Blutgefäße gesund und beugen so gleichzeitig Herz- und Kreislauferkrankungen vor.

25 g Sojaprotein täglich können sogar einen Cholesterin senkenden Einfluß haben, wie amerikanische Wissenschaftler herausfanden.

Bitte bedenken Sie: **Es ist nie zu spät, die Ernährung umzustellen!**



Weitere Fragen beantworten Ihnen gerne unsere Soja Experten unter der Kunden-Telefonnummer: **01803-11885040** (0,09 € pro Minute)  
Weitere Informationen im Internet: [www.sojafit.de](http://www.sojafit.de)

