



Danacol lanza el primer plan interactivo con recetas y ejercicios cardiosaludables

- Danacol ha contado con la colaboración de la Fundación Alícia, quien ha creado un menú semanal cardiosaludable para facilitar la reducción del colesterol alto
- La Fundación Española del Corazón advierte que los niveles de colesterol han podido aumentar hasta un 10% tras los excesos navideños

Barcelona, 14 de enero de 2019- Son muchos los que con el nuevo año se plantean propósitos como dejar de fumar, comer de forma más saludable o hacer más ejercicio. Tras las fiestas navideñas los expertos recomiendan iniciar una rutina cardiosaludable cuanto antes porque según la **Fundación Española del Corazón (FEC)**, y aunque no sea visible, los niveles de colesterol podrían haberse incrementado hasta un 10% tras las fiestas.



Retomar un estilo de vida saludable, seguir una alimentación equilibrada y realizar actividad física regularmente, son clave para recuperar niveles saludables de colesterol. Para facilitar esta tarea, Danacol ha lanzado un **plan cardiosaludable** a través de su página web (www.danacol.es) que permite planificar estas nuevas rutinas de forma ágil e intuitiva en [5 sencillos pasos](#).

El plan incluye un menú semanal con recetas cardiosaludables elaboradas por la **Fundación Alícia**. La Fundación, que innova y trabaja para mejorar la alimentación de las personas, ha creado estas recetas siguiendo las recomendaciones oficiales marcadas por el Instituto Catalán de la Salud (ICS) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Todas ellas incluyen fotografías, el listado de ingredientes, los pasos a seguir, su nivel de complejidad y el tiempo de preparación, así como la valoración nutricional de cada receta. Además, y para completar el plan, se incluye una tabla de sencillos ejercicios y estiramientos a escoger como paso previo a la descarga del plan cardiosaludable en formato semanal. En cualquier caso, este plan deberá ser revisado siempre por su médico.

Silvia Canals, Senior Brand Manager de Danacol apunta que *“desde Danacol queremos facilitar el cuidado de la salud cardiovascular, especialmente tras las épocas de excesos. Gestos que podemos hacer nosotros mismos, como una alimentación equilibrada, junto con el consumo de*



alimentos enriquecidos con esteroides vegetales como Danacol, ayudan a reducir el colesterol alto tras las fiestas y también, en nuestro día a día”.

Danacol, el primer paso para reducir el colesterol alto

En caso de colesterol alto, los expertos recomiendan consumir alimentos enriquecidos con esteroides vegetales como parte de una dieta equilibrada y variada, y un estilo de vida saludable. Gracias a su receta con fermentos naturales, y enriquecida con esteroides vegetales, Danacol reduce el colesterol alto de forma natural en 2-3 semanas.

Además, la gama de productos Danacol está reconocida por la **Fundación Española del Corazón** y se incluye en la Guía de compras de alimentación saludable, elaborada por el Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (PASFEC)*.

*Fundación Española del Corazón (FEC). Guía de compras para una alimentación saludable. 2018.

Sobre Danacol

Danacol®, con esteroides vegetales reduce el colesterol. Los alimentos con esteroides vegetales, reducen el colesterol entre 7% y un 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. Danacol, no está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga un estilo de vida saludable con dieta equilibrada (frutas y verduras) y la práctica de ejercicio físico regular. Si toma medicación o tiene alguna condición especial, consulte a su médico. Las enfermedades del corazón poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Contiene azúcares naturalmente presentes y 1,6 g de esteroides vegetales por cada 100 ml

www.danacol.es | www.prensadanone.es

Para más información (Tinkle):

Berta Carrión | 687 98 02 22 | bcarrion@tinkle.es

Lorena Corfas | 630 043 239 | lorfas@tinkle.es