

# Better Choice Better U

L W G D H T S B J V Q R M K K I K N A F V E A Q  
U M S V W Q Z Y T F O V J S T X M Y O N M M B H  
Q P V D A W L Q K Y E Z K D Z Q Z H T O D K G B  
Z R U F Z L C K Z M R U N S P A F Y P R K F C G  
G E H A R C H D T V G X P T Q B P W Q N U B M G  
V C R W Y B N O A H V C O R E B I F K D E F V M  
A O P D C I T O I B O R P N C C V R Z N E Q P J  
B N P N R X T H S K E W O S U P M K E K D G J F  
T T L U H W A O J M S P O A Z H S F W P D M P Z  
U E F E K J L C C D N P S M K B V P Y U Y N K F  
T M V D L U O E Q N O O B L A D N O X M E J G M  
M P P A B B U R X O G V A P P O J G D I X E G S  
A L C L Y O U J Y I L F O U X Z Q X F K Y S P W  
Y A E I T F K L Z S Q P R A S R B B P M G R J D  
A T S K S T N K O C H O L E S T E R O L H D L Y  
M I J H U B M V F S E C O N T E M P L A T I O N  
A O Y K I C T Y G O N G S O H Y J B D Z B L M K  
U N F R B Q O G Z Y R I V X S R N U U J G S S S  
U E F A W W M H K E Q W T S L D D U S F K G E T  
Z I I S T X S I T G X Z T I Z S W A C T I O N E  
M F A M A D R A M P R E B I O T I C H E J J K P  
E D K E G H W O C O Z R A Z M W R K M A E Y O C  
J P K I T C A W J F S F M P K V T N F E K T E P  
U U S F K V W Z P L N O I T A R A P E R P K Z R

precontemplation

contemplation

cholesterol

preparation

prebiotic

probiotic

insoluble

soluble

action

fiber

water

fat