

OBSAH

Tipy pro zdravé stravování při vysokém krevním tlaku	6
Předmluva	8
VYSOKÝ KREVNÍ TLAK – CO BYSTE MĚLI VĚDĚT	10
Vysoký krevní tlak a jeho dopady	12
Jak vzniká hypertenze?	12
Primární a sekundární hypertenze	13
Jak se měří krevní tlak?	15
Co ovlivňuje krevní tlak?	16
Proč je vysoký krevní tlak nebezpečný?	16
Diagnóza a léčba vysokého krevního tlaku	18
Nikotin poškozují srdce a cévy	19
Úbytek hmotnosti snižuje krevní tlak	20
Pohyb a relaxace pro zdravé srdce	22
Strava pro zdravé srdce	24
Léky na snížení krevního tlaku	25



**ZMĚNA JÍDELNÍČKU –
NA TOM TEĎ ZÁLEŽÍ 28**

Výživová hodnota naší stravy 30

Makro a mikro živiny ve správném poměru 33

11 tipů pro každý den 45

**CHUTNÉ RECEPTY
PROTI VYSOKÉMU
KREVNÍMU TLAKU 48**

CHUTNÉ SNÍDANĚ 50

Faint, illegible text at the bottom of the page, possibly bleed-through or a secondary table of contents.

TIPY PRO ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ PŘI VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU

CHUTNÉ OBĚDY 60

VYDATNÉ VEČEŘE 90

SLADKÉ DOBROTY 108

Důležité kontakty 120

Rejstřík 122

Autoři 126