

Obsah

Úvod 5

1. Co vlastně jsou tuky typu omega-3? 9

2. Srdeční choroby a rakovina 35

3. Činnost mozku 45

4. Suchá pokožka, cukrovka, artritida a další 59

5. Jak užívat tuky typu omega-3 87

Závěr 107

Slovníček 109