

ŽENY
ské fakulty Harvardovy univerzity zaměřili na velké množství (konkrétně 93 603) žen a prostudovali jejich jídelníček, zjistili, že ženy, které jedly tři a více porcí jahod a borůvek týdně, měly o 34 procent nižší riziko srdečního infarktu než ženy, které takové množství tohoto ovoce nejedly. Zahradní a lesní plody mají velké množství antokyanů, sloučenin, které snižují krevní tlak a zvyšují pružnost krevních cév.

**STRANA
97**

VE STRUČNOSTI

PLÁN

1 **Chod'te** na procházky – do začátku stačí 20 minut denně.

**STRANA
56**

2 **Přestaňte** kouřit – do roka klesne vaše riziko srdeční choroby na polovinu.

3 **Uberte** množství soli ve stravě – a klesne vám krevní tlak.

4 **Jezte** hodně ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků – a uberte nasycené tuky.

5 **Naučte** se odpočívat – stres má na vaše srdce negativní dopad.

OBSAH

4 SLOVO TVŮRCŮ

5 NÁZOR KONZULTANTA

KAPITOLA PRVNÍ

**6 VAŠE SRDCE,
vaše ZODPOVĚDNOST**

KAPITOLA DRUHÁ

34 DIAGNÓZA a LÉČBA

KAPITOLA TŘETÍ

54 ZDRAVÍ ve vlastních RUKOU

KAPITOLA ČTVRTÁ

84 Jídelníček pro ZDRAVÉ SRDCE

KAPITOLA PÁTÁ

114 Chvála POHYBU

140 REJSTŘÍK

