

Obsah

Kardiovaskulární onemocnění a ateroskleróza.....	4
Víte, co je to ateroskleróza?.....	6
Výživová doporučení pro pacienty s vysokými hladinami cholesterolu a krevních tuků.....	9
Tabulka množství cholesterolu ve 100 g potravin.....	11
Víte, jak se dá v kuchyni vyzrát na tuky?.....	17

Rizikové faktory

Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění.....	22
Rizikové faktory.....	24
Pohybová aktivita.....	26
Dieta ke snížení hladin krevních lipidů.....	28
Příklad jídelníčku při snižování hladin krevních tuků.....	31
Zásady vhodné pohybové aktivity.....	35

Kardiovaskulární komplikace a důsledky aterosklerózy

Kardiovaskulární důsledky aterosklerózy.....	39
Principy zdravého stravování.....	43
Jaké jsou hlavní zásady zdravé diety?.....	44
Speciální složení stravy aneb dieta.....	47
Pohybová aktivita.....	53
Plavání.....	54
Jízda na kole/rotopedu.....	56

Cerebrovaskulární komplikace a důsledky aterosklerózy

Cerebrovaskulární důsledky aterosklerózy.....	60
Kardiovaskulární důsledky aterosklerózy.....	63
Alkohol, kouření a kardiovaskulární onemocnění.....	67
Alkohol a kardiovaskulární onemocnění.....	68
Kouření a kardiovaskulární onemocnění.....	70
Jak přestat kouřit?.....	71
Redukční dieta.....	73
Hlavní zásady redukční diety.....	74
Jak se více pohybovat a přitom „nesportovat“.....	79