

Úvod

5



SEZNAMTE SE SE SVÝM NEPŘÍTELEM

8

*Zjistěte, jak srdce a mozek pracují
a jak můžete předcházet jejich poškození.*



NAUČTE SE ROZPOZNÁVAT VAROVNÉ SIGNÁLY

24

*Uvědomte si, co se může pokazit a naučte se
rozpoznávat, že jste vystaveni nějakému problému ještě
dřív, než vám začne hrozit opravdu vážné nebezpečí.*



VYHODNOŤTE SVÁ RIZIKA

40

*Najděte způsoby, jak můžete odhadnout
riziko kardiovaskulárního onemocnění,
včetně podrobných dotazníků.*



SESTAVTE SI OSOBNÍ PLÁN

50

*Vytvořte si praktický nástroj snižování
vašeho osobního rizika cévních mozkových příhod,
chorob srdce a dalších souvisejících problémů.*

OBJEVTE POŽITKY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Vliv jídla na zdraví srdce a mozku: poznejte nejlepší potraviny i lahodné způsoby, jak je zařadit do své každodenní stravy.

58



DOSTAŇTE SE NA IDEÁLNÍ VÁHU

Udržování zdravé hmotnosti je nesmírně důležité: najděte účinné a snadné cesty, jak toho dosáhnout.

73



BUĎTE FIT

Objevte zábavné a snadné způsoby zařazování více tělesného pohybu pro zdravé srdce a mozek.

87



PEČUJTE O SVÉ TĚLO

Kdo jsou ti každodenní nepřátelé, kteří dovedou vyvolávat kardiovaskulární problémy.

107



UŽÍVEJTE SI ŽIVOTA

Jak předcházet stresu a mít klidný, zdravý život.

124



Slovníček

138

Rejstřík

140