

Úvod

5



1. PŘÍNOSNÉ A ŠKODLIVÉ ÚČINKY CHOLESTEROLU

8

Vše, co byste měli vědět o cholesterolu a o tom, jak ovlivňuje zdraví



2. NEJEN CHOLESTEROL...

22

Jaké další faktory přispívají ke zdraví kardiovaskulární soustavy a jak se dají prověřit



3. CO MŮŽETE UDĚLAT VY A VÁŠ LÉKAŘ

35

Co byste měli sdělit svému lékaři a jak s ním spolupracovat, aby vám co nejlépe pomohl



4. JAK NA STRAVOVÁNÍ

45

Pochopíte, co znamená zdravé stravování a objevíte nejsnazší a neúčinnější cesty, jak se ho držet

5. JAK NA POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

74

Nejlepší suplementy, jež vám pomohou s udržováním zdravé kardiovaskulární soustavy, a co byste měli vědět, než je začnete užívat



6. JAK NA CVIČENÍ

82

Nejlepší cvičení, díky nimž budete ve skvělé kondici a vyhnete se zdravotním problémům



7. JAK NA STRES

94

Co přesně je stres a jak může ovlivnit vaše zdraví, jak si vyhodnotit jeho úroveň a jaké strategie proti němu nasadit



8. JAK NA LÉKY

104

Co byste měli vědět o lécích, jež vám lékař může předepsat, máte-li vysokou hladinu cholesterolu



9. DVANÁCTITÝDENNÍ PLÁN „JAK NA TO“

114

Srozumitelný, detailní a přehledný plán, jak snižovat riziko srdečních onemocnění a žít zdravý život



Recepty

130

Rejstřík

140